

カロテン、ビタミンたっぷりのオレンジジュース

## ニンジン&パプリカ、 オレンジのジュース

91 kcal / 食物繊維: 5 g

不溶性食物繊維 ファイトケミカル ビタミンC

[材料: 1人分]

ニンジン……50g  
赤パプリカ……20g  
オレンジ……100g  
レモン……50g

抗酸化パワーを  
チャージしたい  
方へ

[作り方]

- ① ニンジンは2cm角に切る。赤パプリカは種をとり、一口大に切る。オレンジ、レモンは外皮をむいて一口大に切り、種をとる。
- ② ①をミキサーにかけ、ジュースにする。

ポイント  
食材3つ

ニンジン:βカロテン、カリウム、  
水溶性食物繊維のペクチンが  
豊富。大腸ガンの抑制効果も



腸を元気にする食物繊維たっぷりの緑ジュース

## 小松菜&キウイ、 リンゴのジュース

96 kcal / 食物繊維: 3.9 g

不溶性食物繊維 水溶性食物繊維 オリゴ糖  
ファイトケミカル ビタミンC

[材料: 1人分]

小松菜……30g ハチミツ……小さじ1  
キウイ……100g 水……50ml  
りんご……50g

[作り方]

- ① 小松菜は3cm長さに切る。キウイは皮をむき、りんごは芯をとり、一口大に切る。
- ② ①、ハチミツ、水を合わせ、ミキサーにかけてジュースにする。

ポイント  
食材3つ

小松菜:βカロテンやビタミン、カルシウム、  
カリウムをバランスよく含んでいる。食物  
繊維も豊富

腸をすっきり  
キレイにしたい  
方へ

