

③みかんのパワースムージー 1杯分(約350cc)

材 料

- 青島温州みかん …………… 小3個(150g)
- りんご …………… 1/2個(100g)
- にんじん …………… 小1/2本(50g)
- 氷水 …………… 50cc
- レモン汁 …………… 少々
- 無塩ナッツ …………… 小さじ1
(アーモンドくるみ・カシューナッツなど)

作 り 方

- ① ナッツをローストしておく(できれば)。
(オーブン160℃で約10分
…フライパンかトースターでも可)
- ② 青島温州の皮をむき、小房に分ける。
りんご・にんじんは、(皮をむいて)
一口大に切る。
- ③ 材料すべてをミキサーにかけて完成。