

◎メニュー名：ナッツとプルーンの小松菜スムージー

パーフェクトレシピとは：認知症や生活習慣病、骨粗しょう症などの予防効果が期待できる栄養素が3つ以上含まれており、食塩相当量や糖質などもコントロールされたレシピ

|         |          |                    |                 |
|---------|----------|--------------------|-----------------|
| 調理時間：2分 | 分量目安:1人分 | エネルギー：185kcal(1人分) | 食塩相当量：0.1g(1人分) |
|---------|----------|--------------------|-----------------|

材料に含まれる主な栄養素と期待できる健康効果

|      |        |           |             |
|------|--------|-----------|-------------|
| プルーン | カリウム   | 神経伝達をサポート | ・・・認知症予防    |
| 小松菜  | β-カロテン | 粘膜の健康維持   | ・・・生活習慣病予防  |
| 牛乳   | カルシウム  | 骨格や歯の形成   | ・・・骨粗しょう症予防 |

| 材料名               | 分量（g・ml） |
|-------------------|----------|
| 『素焼きミックスナッツ』      | 20g      |
| 『種抜きプルーン』         | 3粒(約30g) |
| 小松菜               | 1株(約30g) |
| バナナ               | 1本（100g） |
| 水                 | 100ml    |
| 牛乳                | 100ml    |
|                   |          |
| 『素焼きミックスナッツ』(飾り用) | 約2g      |
|                   |          |
|                   |          |
|                   |          |



作り方

|                                                  |
|--------------------------------------------------|
| ①すべての材料（飾り用素焼きナッツ以外）をブレンダー（又はミキサー）にあわせてしっかりと混ぜる。 |
| ②①をグラスに注ぎ入れ、飾り用の素焼きミックスナッツを砕いて飾る。                |
|                                                  |

パーフェクトレシピポイント

|                                                                                                                                                                                                                      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 鉄分やカルシウムなどをほうれん草よりも豊富に含む小松菜は、特にカルシウムが牛乳並みで野菜の中でもトップクラスです。それゆえ、骨粗しょう症予防にも効果があるほか、成長期の子供にも食べさせたい野菜です。そこに神経伝達をサポートするカリウムを含むプルーンや、骨格や歯の形成のはたらきをするカルシウムを含む牛乳、さらに食物繊維豊富なバナナをプラスして、パーフェクトレシピとなります。バナナは凍らせたものを使用しても美味しく出来ます。 |
|                                                                                                                                                                                                                      |