

セロリりんごレモン

セロリの香り成分には、精神の安定や抗酸化などの効能が期待でき、カリウムは100g中410mg含まれています。



エネルギー 36kcal / 食物繊維 1.9g / 食塩相当量 0.0g / カリウム 196mg / 糖質 8.5g

◆材料 (1人分)

- セロリ(筋を取っておく) 1/4本 30g
- りんご 1/4個 60g
- レモン 輪切り1枚
- 水 100ml

作り方

- ① セロリ、りんごは、やさしくすりおろし、コップに入れる。
- ② 水を注いで、レモンを浮かべて出来上がり。

ゴーヤヨーグルトドリンク

◆材料 (1人分)

- ゴーヤ 半分 40g
- プレーンヨーグルト 100ml
- はちみつ 小さじ2
- 水 50ml

作り方

- ① ゴーヤは種とわたを取り(わたは入っていても大丈夫)、1/4に。力を入れずに表皮をやさしくすりおろし、コップに入れる。
- ② ヨーグルト、はちみつ、水を入れ、混ぜて出来上がり。



エネルギー 95kcal / 食物繊維 1.0g / 食塩相当量 0.1g / カリウム 281mg / 糖質 13.7g



皮に含まれるモモルデシンという苦味成分には、血糖値や血圧を下げる働きが。すりおろしにくいときは、ラップをして少し凍らせておきましょう。