☆ビタミンたっぷりスムージー



**材料**（コップ2杯分）

みずな　　4分の1ふくろ

バナナ　　1本

オレンジ　1コ

豆乳　　　200cc

1人分あたり

エネルギー　 142kcal

たんぱく質 　5.3gし質　3.8g

カルシウム 82mgビタミンA67μg

ビタミンC　63mg食物繊維 2.3g

**作り方**

1.バナナとオレンジの皮をむいて、オレンジはタネをとる。

2.みずなはよく水であらって根をとり、ミキサーに入る大きさにきる。

3.材料すべてミキサーにいれ、1～2分かける。