

やさい・くだもの /

# FRESH JUICE

宮崎県青果物消費  
拡大推進協議会

材料を入れて、ミキサーにかけるだけ！  
栄養たっぷり青果物をおいしく摂取しましょう！



食物繊維たっぷり！  
胃腸を整える

## 緑のジュース

(2人分)

- 小松菜……25g
- キャベツ……25g
- りんご……1/8 個
- バナナ……1/4 本
- 水……75cc

## 赤のジュース

(2人分)

- 赤ピーマン……25g
- ミニトマト……50g
- バナナ……1/3 本
- 甘酒……40cc
- 水……100cc



美肌効果！



免疫力アップ！  
風邪予防にも

## オレンジのジュース

(2人分)

- パパイア……40g
- にんじん……40g
- みかん……75g
- バナナ……1/3 本
- 無調整豆乳……100cc