

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

# FRESH JUICE

材料を入れて  
ミキサーにかけるだけ！  
野菜・果物をおいしく  
摂取しよう！

**緑色**  
のジュース

**オレンジ色**  
のジュース

**黄緑色**  
のジュース

材料(2人分)

免疫力アップで  
風邪予防に！  
お子様でも  
飲みやすい！

**緑色のジュース**



\* 小松菜…25g \* ピーマン…15g(約1/2個)  
\* りんご…1/8個 \* バナナ…1/4個 \* 水…100cc

美肌効果に！  
見た目によらず  
ちょっと大人な  
味です！

**オレンジ色  
のジュース**



\* 人参…50g \* ミニトマト…50g  
\* みかん…50g(約1/2個) \* 豆乳…100cc

疲れた胃腸を  
整えます！  
きゅうりも美味しく  
飲めちゃう！

**黄緑色のジュース**



\* きゅうり…1/4本 \* バナナ…1/2本  
\* キャベツ…50g \* パイナップル…200g  
\* 飲むヨーグルト…100cc