

## あま〜いサラダビーツと甘酒のスムージー

<< 赤い健康飲料! >>



----- 材料 (1人分) -----

サラダビーツ	60g (約 1/3 個)
ドライプルーン	2 粒
甘酒 (2 倍濃縮)	大さじ 1 + 2/3
水	50ml
レモン汁	大さじ 1/3

- 作り方 -----
- ① ビーツは皮をむき、1cm 角位に切る。
  - ② ドライプルーンは種子を取り除き、4 等分に切る。
  - ③ ミキサー容器に、1、2、甘酒、水、レモン汁を入れ、なめらかになるまで回す。

### ※POINT

生姜を加えても美味しく召し上がれます。



----- ひと口メモ -----

ビーツの赤い色素はベタシアニンと呼ばれ抗酸化作用が期待できます。またビーツには天然のオリゴ糖や食物繊維もたっぷり含まれていますので、腸の機能を活性化させて腸内環境を整えてくれます。疲労回復効果もあって、「飲む輸血」とも言われています。