

野菜をたくさんとりましょう！

グリーンスムージー & おやつ編2

★グリーンスムージー

この順で

バナナ	1本
ゴールドキウイ	1個
梨	1個
小松菜	1/4
浄水	200ml

- ①果物を一口大に切り水分の多い物→柔らかい物→固い物の順にミキサーに入れる
(柑橘の種や大きな種、バナナ、柑橘、スイカなどの厚い皮は取り除く)
- ②葉野菜をざく切りにして①の上のにのせるようにして入れる
- ③浄水を入れミキサーを回す
約30秒程、葉野菜の粒々がなくなるくらいが目安。空気に触れると酸化しやすくなるので回しすぎに注意！

★かぼちゃプリン

かぼちゃ	400g	
グラニュー糖	50g	A
水	大2	A
卵	3個	
牛乳または豆乳	200ml	
生クリーム	100ml	
砂糖	50g	
バニラエッセンス	少々	

- ①鍋にAを入れ加熱(7)する。色が付くまで焦がさないように気をつけて混ぜる。
- ②容器に①のカaramelを入れてさます
- ③かぼちゃは茹でてフードプロセッサーでペーストにする
- ④③に卵、牛乳(豆乳)、生クリーム、砂糖、バニラエッセンスを入れて滑らかになるまで混ぜる
- ⑤②に流し入れ蒸し器に入れ30分ほど蒸す



★人参ナゲット

にんじん	中2本
麩(すき焼き麩とか堅めの物)	80g位
椎茸	2枚
片栗粉	50g
卵	1個
塩	小1

- ①人参、麩、椎茸をフードプロセッサーで細かくする(またはすりおろす)
- ②①に片栗粉、卵、塩を加えさらに混ぜる
- ③成形して160度で揚げる(人参の糖分で色が付くので焦げないように注意！)



★そうめんカボチャと さつまいものスープ

そうめんかぼちゃ	500g
さつまいも中1/2本	
豆乳	200ml
生クリーム	100ml
白だし	大1/2
コショウ	少々
塩	少々

- ①そうめんかぼちゃとさつまいもを白だし、コショウを入れ茹でる
- ②①をフードプロセッサーで混ぜる
- ③豆乳、生クリームを加え塩で味を整え弱火で温める