



# 小松菜の 野菜生活グリーンスムージー

材料 2人分

カゴメ 野菜生活100  
フルーティーサラダ-----200ml  
小松菜-----1株  
バナナ-----1本  
氷-----適量

他の野菜生活でも  
おいしく作ることができます♪

カゴメ 野菜生活100

本日はコレ！



毎日続けられる、安心の  
おいしさ。  
そのまま飲むだけでなく、  
ヨーグルトと混ぜたり、ゼリーに  
してもおいしくお召し上がり  
いただけます。

作り方

- ①小松菜は4~5cm幅に切る。
- ②ミキサーにバナナをちぎりながら入れ、小松菜、野菜生活、氷を数個加える。  
スイッチを入れ、30秒~1分ほど全体が混ざったら出来上がり。



## POINT★

- \*お好みの野菜と果物を加えると簡単でフレッシュな「グリーンスムージー」の出来上がり。
- \*これならきっと毎日続けられます。



調理時間  
約3分

エネルギー  
89kcal

塩分  
0g