

★キウイとチアシードのスムージー

ビタミン C たっぷり、低カロリー(40kcal/個)、プチプチ触感のキウイに、水にふやかすとプルプルに変身する鉄分・カルシウムたっぷりのチアシード、「キレイのヒケツ」プロテオグリカンコラーゲンを加えて豆乳仕立てのヘルシースムージーにしました。

スムージーは忙しい毎日の中で手軽に作れます。スムージーにする事で、消化に対して体内酵素を使いすぎずに身体のすみずみまで素早くいきわたるため、体に負担をかけません。(江川恭子)

材料(1人分)

- ・キウイ 1/2(50g)
 - ・バナナ 小 1/2(50g)
 - ・はちみつ 大さじ 1
 - ・豆乳 150ml
 - ・レモン果汁 小さじ 1
 - ・チアシード 小さじ 1
 - ・水 50ml
 - ・プロテオグリカンコラーゲン 大さじ 1(5.2g)
- ※添付のスプーン 1 杯で 5.2g



手順

1. チアシード小さじ 1 を水 50ml に浸して 10 分ほどふやかしておく
2. キウイ・バナナは皮をむき適当な大きさに切る
3. 2 の果物とはちみつ・レモン果汁・プロテオグリカンコラーゲンを、豆乳をミキサーにかける
4. 水を含んでとろりとなったチアシードも加えもう一度軽くミキサーをまわして出来上がり

栄養価(1人分)

エネルギー	258kcal
たんぱく質	10.9g
脂質	6.3g
炭水化物	41.9g
鉄	2.4mg
カルシウム	64.1mg
ビタミンC	39.2mg
葉酸	75.5 μ g
食物繊維	2.0g
食塩相当量	0.9g

江川恭子メモ

オメガ3脂肪酸・鉄・カルシウムなど多く含みグルコマンナンの性質でお腹のなかで膨張してくれる今話題のスーパーフード:チアシードとビタミンCの王様であるキウイとコラボ。ストレスの多い現代人に。