

園芸科の野菜・果物紹介～第1号～



旬→6~8月

アントシアニン
(ポリフェノールの一種)が入っている。

効能

視力向上
目に良い!

ガン予防になる

骨粗鬆症
予防になる

ビタミンE
食物繊維豊富

～～朝食におすすめ！！～～



ブルーベリーとバナナの スムージーレシピ紹介



【作り方】

【材料】

ブルーベリー 100～130g
バナナ 50g
牛乳 100～130 ml

【カスタマイズ】

- ・はちみつ(甘味)
- ・牛乳をヨーグルトに変更
- ・ブルーベリーの量を増やす
- ・イチゴなどの他のベリーも入れる。

バリエーションはたくさん!!!

①バナナの皮をおき、ぶつ切りにして冷凍する。

②ブルーベリーも冷凍する。

③冷凍のバナナ、ブルーベリーと冷蔵の牛乳をミキサー
にかければ完成です。

*ミキサーがない人は、凍らせてないバナナとブルーベ
リーをヨーグルトに入れて潰すだけでもおいしいです。