



ヘルシー  
メニュー  
Healthy menu

カラダに  
うれしい!

# 豆乳活用レシピ



レシピ考案

デザイナーフーズ株式会社  
代表取締役社長  
管理栄養士  
市野真理子先生



※写真はイメージです

1人分  
エネルギー  
268 kcal

1人分  
食塩相当量  
0.5g

1人分  
食物繊維  
6.7 mg

忙しい朝にぴったり! 主食にもなるスムージー

## いちごと豆乳のスムージー

焼き芋が入ることで朝食にもおすすめのスムージーに。ビタミンCをはじめ、食物繊維もしっかりと摂取ができるため、お腹の調子も整えます。

※日本食品標準成分表 2021年版(8訂)の栄養成分値を参考

### 材料(1人分)

豆乳……………200ml 塩……………ひとつまみ  
いちご……………100g ミント……………適宜  
焼き芋……………100g

- 1 豆乳といちご、焼き芋、塩を入れ、ミキサーにかけます。
- 2 グラスに注ぎ、お好みでミントを添えます。

好きなフルーツや野菜でもOK!



おすすめ: バナナ・リンゴ・キウイ・小松菜



ココがPOINT!

塩をいれることで、素材の甘さが引き立ちます。