



火を  
使わない

# 野菜たっぷりレシピ

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



1人分  
エネルギー  
106  
kcal

1人分  
食塩相当量  
0.6g

1人分  
ビタミンA  
117  
μg

※写真はイメージです

1杯で1日に必要な野菜の  
半分以上が摂れる

## 夏野菜のレッドスムージー

トマトに含まれる抗酸化成分であるリコピンは、油と一緒に摂取することで体内への吸収率がアップします。  
また、水分を多く含むトマトときゅうりに牛乳を合わせることで、水分とミネラル、カルシウムを同時に補給することができます。

※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)

|              |           |   |                |       |
|--------------|-----------|---|----------------|-------|
| トマト(小) …………… | 1個(150g)  | A | 牛乳 ……………       | 100ml |
| きゅうり ……………   | 1/2本(40g) |   | 塩 ……………        | 少々    |
|              |           |   | オリーブ油 ……………    | 数滴    |
|              |           |   | ブラックペッパー …………… | 少々    |

- 1 トマトときゅうりは、1cm角に切ります。
- 2 ミキサーに1とAを入れて攪拌します。
- 3 コップに注ぎ、ブラックペッパーをふります。



### ココがPOINT!

ミキサーをスムーズに回すために、底の方に水分量の多いトマトを先に入れ、その上にきゅうりをのせて攪拌するのがおすすめです。