

2週間チャレンジで腸内環境を改善!

～食材を入れてミキサーで混ぜるだけ～

オリゴ糖 スムージー

※1週間分のレシピです。二周して2週間つづきましょう。
※黄色はオリゴ糖を含んだ食材です。

月

ガスパチヨ風 スムージー

- 玉ねぎ・・・1/6個 (50g)
- にんにく・・・小1/2かけ
- トマト・・・1個 (ざく切り・200g)
- 塩・・・少々
- オリーブ油・・・小さじ1
- 粗びきこしょう・・・少々

混ぜた後に

火

トウモロコシ のスムージー

- トウモロコシ (ホール缶 or 生がある時はレンジ加熱したもの)・・・50g
- バナナ・・・1本 (一口大にちぎる)
- 牛乳・・・1/2カップ
- はちみつ・・・大さじ1

水

甘酒豆乳りんご スムージー

- 甘酒・・・1/4カップ
- 調整豆乳・・・1/4カップ
- りんご・・・1/2個 (皮ごとくし形に切って一口大に)

木

甘酒バナナ スムージー

- 甘酒・・・1/2カップ
- バナナ・・・1本 (一口大にちぎる)
- きな粉・・・大さじ1
- はちみつ・・・大さじ1

金

アスパラガス のスムージー

- アスパラガス・・・2本 (はかまをとって3~4cmに)
- バナナ・・・1本 (一口大にちぎる)
- ヨーグルト・・・1/2カップ
- はちみつ・・・大さじ1

土

キャベツ のスムージー

- バナナ・・・1本 (一口大にちぎる)
- キャベツ・・・1枚 (50g)
- ヨーグルト・・・1/2カップ
- はちみつ・・・大さじ1

日

ごぼう のスムージー

- ごぼう・・・50g (皮をこそげ薄切りにし水にさらす)
- バナナ・・・1本 (一口大にちぎる)
- ヨーグルト・・・1/2カップ
- はちみつ・・・大さじ1



レシピ監修

料理研究家

牧野直子

「より健康になるための食生活や栄養の情報提供」、「家族みんなが楽しめる、身体に優しい、簡単で美味しいレシピの提案」をモットーに、テレビなどのメディア出演、著書の執筆、料理教室や食品メーカーの商品開発など、幅広く活躍中。