



みかんとにんじんの ジンジャースムージー



材料

[1人分]

みかん	1個
にんじん	40g
しょうが	5g
はちみつ	小さじ1

作り方

- ①材料の皮をむいて、ミキサーに入れる。
- ②全体がなめらかになるまで混ぜたら完成。

<ポイント>

みかんやにんじんには、ビタミンAが豊富に含まれています。ビタミンAは皮膚や粘膜を健康に保つ働きがあり、乾燥しやすい冬でも喉などからウイルスが入るのを防ぐ効果が期待できます。生姜を入れることで冷え予防にも繋がります。冷たさが苦手な方は温めて召し上がるのもおすすめです。

