

# 野菜スムージーのご提案

健康志向の野菜スムージー、定番メニューとしていかがでしょうか。  
フローズンスムージー(おもて面)と、氷を使わないスムージー(うら面)のご提案をさせていただきます。



## 青森りんご & 小松菜 グリーンスムージー

**フローズンスムージーベース 青森りんご…140ml**

**氷…140g**

**小松菜…30g (3~4枚)**

上記材料をブレンダーにかける。

小松菜だけでなく、他の葉野菜をいれてもおいしく仕上がります。

## ゴールドenパイ & パプリカ イエロースムージー

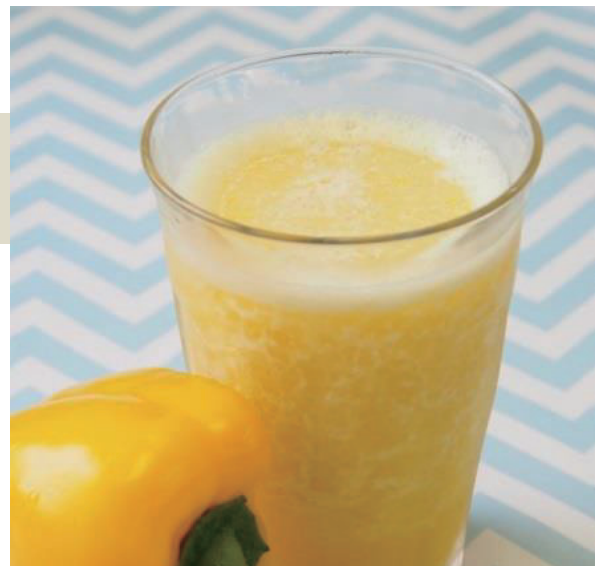
**フローズンスムージーベース**

**ゴールドenパイアップル…140ml**

**氷…140g**

**パプリカ(黄)…40g (約1/3コ)**

上記材料をブレンダーにかける。



## ベリー & トマト レッドスムージー

**フローズンスムージーベース ベリーミックス…140ml**

**氷…160g**

**トマト…60g (約1/2コ)**

上記材料をブレンダーにかける。





人参・トマト・オレンジ・りんご  
**レッドスムージー**

フローズンスムージーベース

赤の元気野菜…100ml

水…100ml

IQFカットフルーツ

オレンジセグメントチャック…30g

上記材料をミキサーにかける。



5種の野菜と3種の果実  
**グリーンスムージー**

フローズンスムージーベース

緑の元気野菜…100ml

水…100ml

IQFカットフルーツ

ゴールデンパインアップルダイス…30g

上記材料をミキサーにかける。



りんごの皮むき不要  
**小松菜の  
グリーンスムージー**

フローズンスムージーベース

青森りんご…100ml

水…100ml

小松菜…30g

上記材料をミキサーにかける。



夏にもぴったり  
**ベジタブル酢スムージー**

フローズンスムージーベース

赤の元気野菜or緑の元気野菜…70ml

水…100ml

りんご酢など…10ml

上記材料をグラスに入れ混ぜ合わせる。  
お好みで氷をいれる。