

# 酵素の動きを高めよう フィステイニングドリンクレシピ

## ■特徴

- 一杯のジュースからビタミン、ミネラル、酵素が摂れる。
- 体質改善と解毒に必要な栄養素と、一日の活動を支えるためのエネルギーを得られる。
- 口あたりは軽くて飲みやすく、スムージーのように満腹感も感じられる。

## ■用意するもの

- 基本の材料:(できるかぎり無農薬で新鮮なもの)野菜、果物、豆乳(無糖)。
- ジューサー



## トマトキウイジュース

トマト1個

キウイフルーツ1個

水50cc

1. トマトはヘタを取り除き一口大にカットする。
2. キウイも皮を剥いてから一口大にカットする。
3. ミキサーにトマトとキウイ、水を加えスイッチを入れる。
4. 全体的に滑らかになったら完成



## 人参ジンジャージュース

リンゴ1個

にんじん1本

生姜1かけ

1. リンゴは芯だけ取り除き一口大にカットする。
2. 人参、生姜も皮をむいて一口大に切る。
3. 全ての材料をジューサーにかける。



## カルシウム補強ジュース

- ・小松菜 3枚
- ・にんじん 1本
- ・ピーマン 1/4個
- ・りんご 1/2個
- ・パセリ 少々

1. りんごは芯だけ取り除き一口大にカットする。
2. 人参は皮を剥いて一口大に切る。
3. ピーマン、小松菜も大きめに切る。
4. 全ての材料をジューサーにかける。



## ほうれんそうスムージー

### 材料

- ほうれん草 1/2束
- バナナ 1/2本
- りんご 1/4個
- 牛乳 80ml
- はちみつ 大さじ1

### 作り方

1. ほうれん草の根を切り落とし、適当な大きさにちぎる。
2. バナナとりんごも適当な大きさにカットする。
3. 全ての材料をブレンダーに入れて攪拌する



## パイナップルと柑橘のスムージー

1. パイナップル 1/3個
2. オレンジ 1個
3. レモン 1/2個
4. 水 1カップ

### 作り方

1. パイナップルは皮をむいて適当な大きさにカットする。
2. オレンジとレモンの果肉を取り出す。
3. 全ての材料をブレンダーに入れて攪拌する。