

コンビニで買える材料だけで作れる！

# 冷凍フルーツで ソイベリースムージー

調理時間

5分

## 栄養価(1人分)

エネルギー.....96kcal  
たんぱく質.....6.0g  
脂質.....3.1g  
炭水化物.....12.6g  
食物繊維.....1.1g  
食塩相当量.....0.0g

鉄.....2.0mg  
ビタミンC.....37mg  
葉酸.....96μg  
ビタミンB<sub>12</sub>.....0.0μg

## 材料(1人分)

冷凍いちご.....60g  
無調整豆乳.....150ml  
はちみつ.....小さじ1/2(3.5g)

## 作り方

1 ミキサーにすべての材料を入れて、なめらかになるまで攪拌し、グラスに注ぎます。あればいちごを飾ります。

※ミキサーがない場合は、冷凍いちごを耐熱容器に入れてラップはせず、電子レンジ(600W)で30秒ほど加熱し、スプーンなどで潰してから、はちみつ、豆乳を加えて混ぜ合わせます。



## レシピのここがPOINT

使う材料は3つだけ、家族で楽しめる簡単スムージー。豆乳に含まれる非ヘム鉄の吸収を、果物のなかでもビタミンCが豊富ないちごがサポート。ベリー系のフルーツは葉酸も補え、爽やかな酸味で、つわりなどで食欲がないときもすっきりと味わえます。冷たいものが苦手な方は電子レンジで温めて、ホットにしてもおいしく召し上がれますよ。



冷凍いちご



無調整豆乳

貧血でお悩みのあなたへ。

貧血のいろは 貧血でお悩みのあなたへ。

貧血に関する情報(原因や症状、治療など)をお届けする貧血の総合サイトです。

<https://hinketsu-zeria.jp/>

貧血のいろは



※上記レシピはアレルギー反応がおきないことを保証するものではありません。ご利用にあたっては使用している食材やご自身の体調などもご考慮の上、ご自身の判断で利用ください。

※食材と服用している薬剤との組み合わせについては、医師・薬剤師の指導にしたがってください。

※上記レシピの栄養価は、文部科学省「日本食品標準成分表 2020年版 <八訂>」より算出しています。

監修/株式会社おいしい健康 管理栄養士 青木茜



ゼリア新薬工業株式会社



おいしい健康

2023年9月作成