

家でも  
作ってみよう!



# 簡単! スムージーレシピ

## SMOOTHIE RECIPE



### トマトのルビースムージー

- ・ トマト※1 …… 1/2 玉 (60~65g)
- ・ 甘 酒 …… 100g
- ・ 人 参 …… 1/4 本 (40g程度)
- ・ リンゴ酢またはレモン汁※2 …… 20g
- ・ ハチミツ …… 10g
- ・ 水※3 …… 80g

※1の代わりにカゴメのトマトジュースでも可

※2と※3の代わりにミツカン「フルーティスざくろラズベリーストレート(200g)」にしてさらに簡単にできます。



### 春菊のスムージー

- ・ 春 菊 …… 100g
- ・ 甘 酒 …… 200g
- ・ ハチミツ …… 10g
- ・ りんご※1 …… 200g

※1の代わりにカゴメの「グリーンスムージー(1本 330ml)」でさらに簡単にできます。



### アスパラ菜のスムージー

- ・ アスパラ菜※1 …… 150g
- ・ リンゴ酢またはレモン汁※2 …… 40g
- ・ キウイ …… 50g
- ・ 水※3 …… 160g
- ・ ハチミツ …… 10g

※1の代わりに小松菜でも可

※2と※3の代わりにミツカン「フルーティスレモネードストレート(200g)」でさらに簡単にできます。

福岡100  
PARTNERS

自然を、おいしく、楽しく。  
KAGOME

mizkan  
やがて、いのちに変わるもの。



## 礫耕栽培トマト

「礫耕(れっこう)栽培トマト」とは、2cm程度の火山礫を敷き詰め、液肥を与えて育てられたトマトです。火山礫は水はけが良く衛生的で、水と肥料の管理がしやすいので安定した品質で収穫ができます。リコピン、ビタミンC、ビタミンE、カリウム、食物繊維などを含み、栄養豊富です。



## 博多しゅんぎく

JA福岡市で出荷されている博多春菊は、有機質の肥料を積極的に使用しているほか、長年の品種選抜により、「茎しゅんぎく」と呼ばれるほど茎がやわらかく、苦味やえぐみが少ないのが特徴です。独特のクセがちょっと苦手かも・・・という方にも食べやすく、生で茎まで食べられるためサラダにもオススメの春菊です。



## アスパラ菜

JA福岡市で出荷されているアスパラ菜は、中国野菜の菜心と紅葉苔を交配して育成された品種で、茎葉や花芽を食べます。青くささや苦味がなく、クセがないため、和え物、おひたし、漬菜、炒め物、煮物、鍋物、天ぷら、ちゃんぽん、お好み焼きなど様々な料理に合います。また、ビタミンA・C、鉄分などを多く含み、栄養価が高いです。

## 博多じょうもんさんあまざけ

博多じょうもんさんあまざけは、JA福岡市直売所で販売されている、地元生まれの美味しいお米を使用した砂糖・保存料無添加の甘酒です。使用米は、赤とんぼが育つほどの清らかな水と田んぼで、生産者が真心を込めて丁寧に栽培したJA福岡市の「赤とんぼ米」のうち、栽培期間中無農薬の特別栽培米ヒノヒカリです。甘酒は飲む点滴と言われるほど栄養豊富です。