

フードコーディネーターに教わる ミキサーいらすのお手軽スムージー

暑い日が続く夏は、冷たいものが飲みた〜い!
そこで、フルーツをシャーベット状にした
「スムージー」をご紹介します。
のどごしがよく、子どもも喜ぶですよ。



今月のマイスター
市瀬悦子さん

料理研究家のアシスタントを経てフードコーディネーターとして独立。「身近な食材で、毎日の料理を楽しく」がモットー。テレビや雑誌、食育イベントなどで活躍中。



シヤカ
シヤカ

フルーツ本来の味がぎゅ〜っ スムージーレシピ

すいかスムージー

すいかの甘みが、レモンできりと引き立ちます

用意するもの 冷却用

氷…400g
塩…小さじ1杯
密閉保存袋
…大(縦27cm×横26cmくらい)、
中(縦20cm×横18cmくらい)各1枚
スーパーのレジ袋…1枚

材料(1人分)

すいか(果肉)…250g
チョコチップ…小さじ½杯
レモン汁…小さじ1杯
砂糖…小さじ1〜2杯
(すいかの甘みに応じて調整を)

作り方



1 すいかは一口大に切り、種を取って保存袋(中)に入れる。袋の上から手でもむようにして完全につぶし、残りの材料を加え、袋の上からもんで混ぜる。空気をできるだけ抜いて口をしっかりと閉じ、半分くらいに折る。



2 保存袋(大)の口を外側に折り返すように開き、安定させるためにボウルに入れる。氷、塩を入れ、軽く混ぜる。1を入れ、空気をできるだけ抜いて口をしっかりと閉じ、半分くらいに折る。



3 2をスーパーのレジ袋に入れ、2分ほど上下左右に振る。保存袋(中)を取り出し、中身をグラスに注ぐ。

ミキサー
いらすの
コツはコレ!



メロン&ミルクスムージー

メロンと牛乳のまろやかさが、絶妙マッチ!

材料(1人分)

メロン(皮と種を取り、一口大に切る)…130g
牛乳…¾カップ
砂糖…小さじ1〜2杯
(メロンの甘みに応じて調整を)

作り方

「すいかスムージー」と同様に、メロンを保存袋(中)に入れてつぶし、牛乳と砂糖を入れてもみ混ぜる。保存袋(大)に氷と塩を入れて混ぜ、材料を入れた保存袋(中)を入れ、2分半ほど振る。



黒ごま豆乳、バナナスムージー

バナナのkokと、ごまの香ばしさがやみつきに

材料(1人分)

バナナ(輪切りにする)…1本(約130g)
豆乳…¾カップ
黒すりごま…小さじ2杯

作り方

「すいかスムージー」と同様に、バナナを保存袋(中)に入れてつぶし、残りの材料を入れてもみ混ぜる。保存袋(大)に氷と塩を入れて混ぜ、材料を入れた保存袋(中)を入れ、2分半ほど振る。



※なめらかなシャーベット状になっていない場合は、30秒くらいずつ振る時間を延ばす。

MESSAGE

若さとキレイをつくる

毎日ちよこっと
「ながらヨガ」

洗濯をしながら

- 脚の筋肉の引き締め
- O脚の予防

1 洗濯物を運ぶとき、一直線に後ろ向きに歩く。大きな歩幅で、ひざをできるだけ曲げないように。転ばないように注意して。

ひざは曲げずに
まっすぐ



2 脚を肩幅に広げ、指先を内側へ向けて立つ。そのまま爪先立ちをし、洗濯物を干す。



監修/フィジカルヨガ普及協会・田辺直恵

sun.	mon.	tue.	wed.	thu.	fri.	sat.
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	