

# ☆今月の野菜ジュース☆

## 小松菜とレーズンのジュース

### 〈材料〉1人分(約100cc)

- ・レーズン・・・・・・・・・・15g
- ・小松菜・・・・・・・・・・25g
- ・人参・・・・・・・・・・15g
- ・アーモンドミルク・・・・50cc



### 〈栄養価〉

エネルギー	75kcal
たんぱく質	1.2g
脂質	1.0g
炭水化物	17g
カリウム	291mg
ビタミンA	173μg
ビタミンC	11mg
カルシウム	71mg
鉄	1.1mg
銅	0.08mg
葉酸	32mg
食物繊維	2.5g
水分	39.1g

☆レーズンはぶどうを乾燥させたもので、水分が抜けて凝縮されているため効率よく栄養を摂ることができます。貧血の予防・改善に働く鉄分が豊富で、同じく鉄分が多いブルーリーの2.3倍多く含みます。他にもカリウムや食物繊維、ポリフェノール類が含まれており、高血圧の予防や便通の改善、疲労回復などに効果があります。

☆小松菜は鉄分やカルシウムがほうれん草以上に豊富な緑黄色野菜です。ビタミンCも豊富で鉄分の吸収を助けます。

☆アーモンドミルクでまろやかに仕上げています。