



I・V・Aレポート

認定No.

1399

ニックネーム:

くーちゃん

タイトル:

グリーンスムージー

グリーンスムージーオフィシャルインストラクターの私。
藤間の鈴木さんの直売所のほうれん草とイチゴを使った
スムージーがお気に入り。

鈴木さんのほうれん草は、みどりが濃い！
生のほうれん草は、シュウ酸が気になりますが、
含有量はコーヒーより少ないです。

ほうれん草2株・イチゴ1/3パック・不知火・
リンゴ1/2個・バナナ1/2本・水200ミリ
→1リットルの仕上がりです♪最後にイチゴを少々クラッシュ。
色もキレイです(^)

