

デザート・ドリンク

小松菜とグレープジュースミックス

[1人分] エネルギー：54kcal 塩分：0g たんぱく質：0.3g 脂質：0.2g 食物繊維：0.1g



材料 [6人分]

- 小松菜：1束
- グレープジュース：600ml

作り方

1

小松菜は葉の部分と茎に分け、葉をざく切りにします。

2

小松菜の葉の部分とグレープジュースを入れ、ミキサーにかけます。

【ワンポイントアドバイス】

夏ばてや疲労回復におすすめです。