

宮崎県青果物消費拡大推進協議会

# FRESH JUICE

材料を入れて  
ミキサーにかけるだけ！  
野菜・果物をおいしく  
摂取しよう！



**緑色**  
のジュース

**オレンジ色**  
のジュース

**黄緑色**  
のジュース

## 材料(2人分)

免疫力アップで  
風邪予防に！  
お子様でも  
飲みやすい！

### 緑色のジュース



- \* 小松菜…25g
- \* ピーマン…15g(約1/2個)
- \* りんご…1/8個
- \* バナナ…1/4個
- \* 水…100cc

美肌効果に！  
見た目によらず  
ちょっと大人な  
味です！

### オレンジ色 のジュース



- \* 人参…50g
- \* ミニトマト…50g
- \* みかん…50g(約1/2個)
- \* 豆乳…100cc

疲れた胃腸を  
整えます！  
きゅうり感が  
たっぷり！

### 黄緑色のジュース



- \* きゅうり…1/4本
- \* バナナ…1/2本
- \* キャベツ…50g
- \* 飲むヨーグルト…100cc