

ニンジン「ベーターリッチ®」 ジュース

ニンジンのレシピ



栄養価の高いニンジン丸ごとどうぞ。
リンゴとショウガがアクセントです

材料 (2人分)

ニンジン「ベーターリッチ(R)」…1本(約150g)
リンゴ……………1/4個(約100g)
水……………150cc
ハチミツ……………大さじ2
ショウガ(薄くスライスしたもの) ……3枚

下ごしらえ

ニンジンとリンゴは、きれいに洗う。どちらも皮はむかずそのまま使用。リンゴは芯を取り除いておく。

作り方

- ① ニンジンとリンゴは包丁で細かく刻む。
- ② ミキサーにすべての材料を入れ、よく攪拌したらでき上がり。

ポイント

ニンジンはできるだけ細かく刻むとミキサーの刃を傷めません。
生のリンゴではなくリンゴジュースでも作れます。その場合は、ニンジン1本(約150g)、リンゴジュース200cc、ショウガ3枚を使用します。