



ブドウの皮に含まれるレスベラトロールは、アンチエイジングが期待できる成分として注目されています。ただし、皮の固い黒ブドウを大量に食べると腹痛や下痢を起こすことがあるのでくれぐれも適量に・・・。

～葡萄と梨のスムージー～

【材料】2杯分

ブドウ(ピオーネ、巨峰など)	15粒
ナシ	1/2個
ヨーグルト	50g
牛乳	50CC
レモン汁	小さじ2

【作り方】

- ①ブドウは、種ありの場合は取り除く。ナシは芯と皮を除いてひと口大に切る。それぞれ冷凍庫で凍らせておく。
- ②ミキサーに①とヨーグルトを入れて、滑らかになるまでしっかりと攪拌する。
- ③さらに牛乳とレモン汁を加えミキサーを回し、全体を混ぜ合わせたら完成。

★葡萄・梨のほか、桃・バナナ・オレンジなどいろいろな果物の組み合わせが楽しめます★