



### ホッと一息リラックドリンク イチゴヨーグルトドリンク

イチゴにはコラーゲンの生成を促して毛細血管を強くし、ストレス緩和にも役立つビタミンCや、血行を促し、うっ血を防ぐ**ファイトケミカル**の一種であるアントシアニンがたっぷり含まれています。甘酸っぱい香りは乳製品と相性がピッタリです。



#### ○材料2人分

イチゴ	12粒(150g)
プレーンヨーグルト	150cc
牛乳	100cc
はちみつ	大さじ1

#### 栄養価(1人分)

カロリー	142kcal
ビタミンC	47.3mg

#### ○作り方

1. イチゴは洗ってヘタをとります。
2. 1のイチゴとプレーンヨーグルト、牛乳、はちみつをミキサーに入れて混ぜ合わせます。
3. コップに2を注ぎ、氷を浮かべます。お好みでミントを飾ってもよいでしょう。

#### ○食材の使い方・ポイント

はちみつの量を加減して、甘味を調整してください。イチゴを一度冷凍してからミキサーにかけると、スムージーになります。イチゴの代わりに季節の果物や野菜でいろいろな味を楽しむのもよいでしょう。

