



### ホッと一息 リラックスドリンク オレンジ豆乳ドリンク

オレンジには、コラーゲンの生成を促し毛細血管を強くするビタミンCや、血行を促しうっ血を防ぐクエン酸がたっぷり含まれています。オレンジに含まれている香り成分のリモネンや豆乳に含まれるレシチンには、血行を促す働きがあります。



#### ○ 材料2杯分

オレンジ	180cc(3~4個分)
豆乳	180cc
氷	適量

#### 栄養価(1人分)

カロリー	95.4kcal
ビタミンC	37.8mg

#### ○ 作り方

1. オレンジは半分に切り、スクイーズ※で果汁を搾ります。
2. 1を豆乳と混ぜ合わせ、グラスに注いで氷を浮かべます。お好みでオレンジを飾ってもよいでしょう。

※ スクイーズ:レモンやオレンジなどの果汁を搾る器具

#### ○ 食材の使い方・ポイント

スクイーズがなければオレンジを手で搾ってもよいでしょう。スクイーズに残ったオレンジの果肉や繊維も一緒に飲むと、食物繊維を摂ることができます。食物繊維は腸内環境を整えることにより、便秘の予防・改善に役立ちます。

