

ほほ Weekly
ベネッセ
生活
便利帳

今日のいっぴん

献立選びに困らない! 人気のおかずレシピ



ぶどうスムージー

ちょっと知っ得!? 豆知識 世界の国旗
「セントクリストファー・ネイビス」

TOPICS なないろクッキングスタジオ

2024
9/25
号

毎月10日・25日発行



ぶどう スムージー

調理時間…5分
(ジュース凍結時間含まず)
熱量…149kcal
塩分…0.1g
※1人分

材料 (1人分)

- 100%ぶどうジュース ……50g
- 牛乳 ……70g
- ヨーグルト ……30g
- 種なしぶどう(紫果皮) ……30g
- 上白糖 ……10g

作り方

- ①ぶどうジュースは事前に凍らせておく。
- ②種なしぶどうは皮付きのまま良く洗う。
- ③ミキサーに全ての材料を入れ、攪拌する。
- ④グラスに注いで完成。



レシピ提供：NANAIRO COOKING STUDIO
株式会社SOYOKAZE

ぶどうの

栄養価

ぶどうは体のエネルギー源となる糖質を含むほか、皮膚や粘膜、目の健康維持に役立つβ-カロテンや、血流改善を促し、血管の健康をサポートするビタミンEが含まれています。これらの抗酸化ビタミンは細胞の酸化予防にも役立ちます。また、皮つきのぶどうには、アルギニンやグルタミン酸、食物繊維が多く、体の老廃物の排出を促す働きがあります。

ちょっと知っ得!?

豆知識

世界の
国旗

セントクリストファー・ ネービス

西インド諸島に位置する、2つの島からなる国家。2つの星は島を示し、緑は農業を、黒は国民を、黄色は富を、赤は独立をそれぞれ表しています。



TOPICS

「クッキング」デイサービス

こんにちは!「今日のいっぴん」のレシピ紹介をさせていただいているNANAIRO COOKING STUDIO(以下なないろ)です。

なないろでは、イベントクッキングという15分程度で作れてお持ち帰りができる料理イベントが人気です。最近では、料理だけではなく、栄養価が高い季節のフルーツジュースや、飲む点滴といわれる甘酒ドリンクなどをスタジオの皆様の目の前で

作りし、できたてを楽しんでいただくドリンク企画も好評です。なかでも人気なのは、フレッシュバナナとミルクを使用した「生バナナミルクジュース」。シェフがバナナを剥き始めると、スタジオ内には甘くて濃厚な香りがたどよい、作っているシェフに皆様の視線が集中します。生バナナミルクジュースは濃厚で甘さも強いですが、レモン果汁を加えることでスッキリ飲むことができます。季節の変わり目も栄養価の高いドリンクで皆様の元気を応援します。



NANAIRO
なないろクッキングスタジオ
COOKING
STUDIO



- ★NANAIRO COOKING STUDIO 自由が丘
TEL:03-5731-8620
- ★NANAIRO COOKING STUDIO 成城
TEL:03-5490-7166
- ★NANAIRO COOKING STUDIO 三軒茶屋
TEL:03-5779-3920