

おうちでできる

# やさい・くだものジュースづくり

もっと好きになる！？ やさい・くだものジュースづくりにチャレンジ！

## 【用意するもの】

やさい、くだもの、ヨーグルト、水（氷）、ミキサー、包丁、まな板

## 【つくり方】

- ①やさい、②くだもの、③ヨーグルト、④その他の中から、それぞれ材料を選び、分量を決めます。

①【やさい】	②【くだもの】	③【ヨーグルト】	④【その他】
ひとり分の材料の目安	ひとり分の材料の目安	ひとり分の材料の目安	ひとり分の材料の目安
○にんじん 1/3本 ○ピーマン 1個 ○こまつな 約35g（約1/2株）	○りんご 1個 ○オレンジ はんぶん ○バナナ 1本 ○パイナップル はんぶん	○大さじ 2杯	○はちみつ 小さじ1杯 ○みず・こおり 約200ml

- シンクで材料を洗います。
- 材料を切り、重さをはかります。
- ミキサーに材料を全て入れて、スイッチを押します。
- コップに入れて、“できあがり！！”



## 【おいしくつくるコツ】

- やさいを2種類以上入れるときは、分量の調整が必要です。

たとえば・「“ピーマン”と“にんじん”をいれたい」⇒「ピーマン半分+にんじん1/6」  
\*特に緑色のやさいの味は強いです。でも、やさいが好きな人は、たくさん入れてみてくださいね！

- くだものを2つ以上入れる場合、すっぱいものの味の方が強く感じます。

たとえば・「オレンジとバナナをあわせると」⇒「オレンジの味の方が強い」

\*すっぱい味が苦手なひとは、オレンジなどの量を少なめにしてみましょう。

- 濃い色の材料を組み合わせる場合は、できあがりの色を想像する。

たとえば・「にんじんとピーマンを合わせると」⇒「どんないろになる！？」

\*濃い色のやさいをまぜていくと、黒に近づきます。似ている色を合わせると

きれいな色になりやすいです。

やさい・くだものには、みなさんが元気いっぱい過ごすために必要な栄養素がたくさん入っています。家族でチャレンジして、我が家のオリジナルレシピが作成できると素敵ですね！