

手作り野菜ジュース ～春のおすすめ1～

「ブロッコリーとカリフラワーのジュース～えごま油をかけて～」

ii 材料 (1人分・約100cc) ii

- ・ブロッコリー 30g
- ・カリフラワー 30g
- ・りんご 20g
- ・飲料水 25cc
- ・えごま油 小さじ1(4g)



栄養価(1人分・約100cc)

エネルギー	66kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	4.2g
炭水化物	6.0g
カリウム	253mg
-カロテン	450 μg
ビタミンK	53 μg
ビタミンC	61mg
葉酸	92 μg
食物繊維	2.5g
水分	95.9g

(-リノレン酸 2.3gを含む)

ii 作り方 ii

ブロッコリーとカリフラワーは小房にカットし、さっと湯がく。
りんごはきれいに洗って芯を取り、皮付きのまま使う。
、と飲料水をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する。
最後に、えごま油をかけて、出来上がり！

ii ひとつメモ ii

- * 冬から春が旬のブロッコリーとカリフラワーは、ビタミンC・葉酸・ビタミンK・カリウムが豊富に含まれる野菜です。また、たんぱく質を含む野菜としても有名です。
- * りんごで甘味をプラスし、飲みやすく仕上げました。
- * えごま油は、n-3系多価不飽和脂肪酸で必須脂肪酸でもある -リノレン酸が豊富に含まれる油です。

手作り野菜ジュース ～春のおすすめ～

「スナップえんどうと春キャベツのジュース」

ii 材料 (1人分・約100cc) ii

- ・スナップえんどう 25g
- ・春キャベツ 45g
- ・デコポン 30g



栄養価(1人分・約100cc)

エネルギー	33kcal
たんぱく質	1.6g
脂質	0.1g
炭水化物	7.8g
-カロテン	29 μg
ビタミンC	41mg
カリウム	178mg
カルシウム	32mg
鉄	0.3mg
食物繊維	1.7g
水分	90.0g

ii 作り方 ii

スナップえんどうは、筋を取り、さっと湯がく。
春キャベツは、きれいに洗ってざく切りにする。
デコポンは外の皮をむき、種があれば取り除く。
～ をミキサーにかければ、出来上がり！

ii ひとことメモ ii

- * さやごと食べられるスナップえんどうは、ビタミンC・ -カロテン・食物繊維が豊富で、うまみ成分のグルタミン酸を多く含んでいます。
- * 春キャベツは、甘みが強く生食向きで、ビタミンCや -カロテンを多く含んでいます。
- * 春が旬のデコポンは、果汁が多くジュースに適しています。ビタミンCや -カロテンを多く含み、果肉を包む袋の部分には、ペクチンなどの食物繊維が豊富です。

手作り野菜ジュース ～夏のおすすめ～

「おくらとデラウェアのジュース」

ii 材料 (1人分・約100cc) ii

- ・おくら 25g
- ・デラウェア 45g
- ・みょうが 5g



栄養価(1人分・約100cc)

エネルギー	59kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	0.1g
炭水化物	15.4g
-カロテン	199 μg
ビタミンK	20 μg
カリウム	191mg
カルシウム	29mg
鉄	0.2mg
食物繊維	1.8g
水分	98.1g

ii 作り方 ii

- おくらは、へたを取り、さっと湯がく。
- デラウェアは、軸から粒を取り、きれいに洗って皮ごと使う。
- みょうがは、きれいに洗う。
- ～ をミキサーにかければ、出来上がり！

ii ひとつメモ ii

- * おくらのネバナバのもとは、ペクチン(食物繊維)とムチン(蛋白質)です。ビタミンA・ビタミンB群・ビタミンC・ビタミンK・カリウム・カルシウムも多く含んでいます。
- * 夏が旬のデラウェアは、成分のほとんどがブドウ糖と果糖です。体内ですぐに栄養源となります。皮には、ポリフェノールが豊富に含まれています。
- * みょうがは6～10月頃が旬で、日本特有の野菜です。独特の香りは、-ピネンという香り成分によるものです。

手作り野菜ジュース ～秋のおすすめ～

「ごぼうと柿のジュース」

ii 材料 (1人分・約100cc) ii

- ・ごぼう 20g
- ・調整豆乳 40cc
- ・柿 20g
- ・人参 20g



栄養価(1人分・約100cc)

エネルギー	57kcal
たんぱく質	1.8g
脂質	1.5g
炭水化物	9.7g
-カロテン	1904 μg
ビタミンC	15mg
カリウム	200mg
カルシウム	29mg
マグネシウム	19mg
鉄	0.7mg
銅	0.09mg
食物繊維	2.2g
水分	86.5g

ii 作り方 ii

ごぼうは、ゴシゴシとよく洗い、皮付きのまま薄切りにしてさっと湯がく。

柿は、へたを取り、皮をむき、適当な大きさにカットする。

人参は、きれいに洗い、へただけ落として皮ごと使う。

～ と豆乳をミキサーで滑らかになるまで攪拌すれば、出来上がり！

ii ひとつメモ ii

* ごぼうには、水溶性および不溶性の食物繊維が豊富に含まれています。

* 柿は、-カロテン・ビタミンCを多く含んでいます。

* -カロテンを多く含む人参や、さらに豆乳を加えて、栄養価を引き上げました。

手作り野菜ジュース ～冬のおすすめ1～

「人参とアーモンドのジュース」

材料 (1人分・約100cc)

- 人参 60g
- みかん 5g
- アーモンド(無塩) 2g
- 豆乳 40cc



栄養価(1人分・約100cc)

エネルギー	62kcal
たんぱく質	2.0g
脂質	2.6g
炭水化物	8.4g
-カロテン	460 μg
ビタミンE	1.8mg
カリウム	259mg
カルシウム	35mg
鉄	0.7mg
食物繊維	2.0g
水分	93.3g

作り方

- 人参は、きれいに洗い、へただけ切り落として皮ごと使う。
- みかんは、外の皮をむく。
- アーモンドをしっかりとローストする。
(フライパンで煎る、またはトースターで香ばしくなるまで焼く。)
- ～ に豆乳を加えて、ミキサーで攪拌すれば、出来上がり！

ひとつメモ

- * 人参は、-カロテンを多く含んでいます。
- * みかんには、ビタミンCが多く含まれています。みかんの袋の部分には、食物繊維がたくさん含まれています。
- * ビタミンEを豊富に含むアーモンドを加え、コクのあるジュースに仕上げました。

手作り野菜ジュース ～冬のおすすめ～

「きくなとみかんのジュース」

材料 (1人分・約100cc)

- ・きくな 45g
- ・みかん 45g
- ・カシューナッツ(無塩) 10g



栄養価(1人分・約100cc)

エネルギー	93kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	5.1g
炭水化物	10.0g
-カロテン	209 μg
ビタミンB ₁	29mg
ナトリウム	34.2mg
マグネシウム	43mg
鉄	1.5mg
亜鉛	0.7mg
銅	0.25mg
食物繊維	2.3g

作り方

きくなは、きれいに洗って、生のまま使う。
みかんは、外の皮をむく。
カシューナッツをしっかりとローストする。
(フライパンで煎る、またはトースターで香ばしくなるまで焼く。)
～ をしっかりとミキサーで攪拌すれば、出来上がり！

ひとつメモ

- *きくなは、-カロテン・ビタミンB群・ビタミンC・鉄・カルシウムなどの栄養素を豊富に含んでいます。
- *みかんには、ビタミンCが多く含まれています。みかんの袋の部分には、食物繊維がたくさん含まれています。
- *カシューナッツは、しっかりとローストすることで香ばしさがアップします。