


# 万能健康ジュースの作り方

ポイント①  
道具の用意  
・ミキサー  
・計量スプーン  
・ハカリ

ポイント②  
材料の準備

ポイント③  
4リシない  
あるもので作る。  
継続する


① 水



250ml


ミネラルウォーター/浄水器など

⑤ 季節の果実




パイナップル キウイ イチゴ

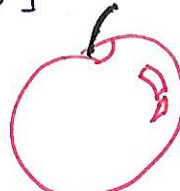
⑨ オリゴ糖



35g

<作り方>  
① 材料を適当なサイズに切る。  


② リンゴ




中1個  
350g  
皮つき、  
芯は除く

⑥ 葉物野菜



小松菜 ニンジ菜 大根 パセリ

⑩ α-リノレン酸



・エゴマ油 or  
・亜麻仁油  
小さじ1 (5ml)

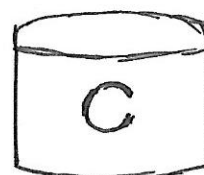
② 全ての材料をミキサーに入れる  


③ ニンジン




小一本  
80g

⑦ ビタミンC (アスコルビン酸)



1~2g

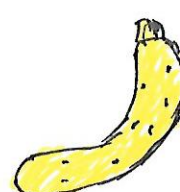
⑩ 塩化マグネシウム水溶液




1ml

③ ミキサーのスイッチON!  
適当に思えるところでOFF.  
<できあがり>

④ バナナ

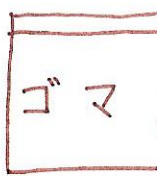


⑧ クエン酸



1~2g

⑫ スリゴマ



小さじ1 (5ml)

注意:分量は2人分なので、  
実際に作る時に調節が必要  
④~⑥はなくても良い。