



にんじんジュース 秋



材料(1回分)

にんじん	1200g(8本)
リンゴ	200g(1個)
ミカン	120g(2個)

作り方

1. にんじんは傷んだところを包丁で取り除き、ジューサーに入りやすい大きさに切る。
2. リンゴは皮付きのまま芯を取り、にんじんと同じ大きさに切る。
3. ミカンは皮をむき小房に分けておく。
4. にんじん、リンゴ、ミカンをジューサーにかけ、ジュースにし、コップにつぎ分ける。

調理のポイント

- 作ってから、早めに飲む。