

【鎮静させましょ 桃とセロリのアーモンドミルクスムージー】



<ポイント>

桃の実に含まれるビタミン C は肌を綺麗にし、老化防止の働きがあります。また桃の果汁には皮膚代謝促進、鎮静、保湿作用があります。セロリには気持ちを落ち着かせてくれるのに役立つと言われる香りの成分であるピラジンやテンペンには鎮痛作用があります。香り成分による鎮静作用で自律神経の乱れを改善してくれます。

<材料>

- ・コラプロ 25g
- ・桃 150g
- ・セロリ 50g
- ・氷 適量
- ・アーモンドミルク 100ml
- ・ミント 適量
- ・抹茶パウダー 少量

<作り方>

- ① 桃は皮を剥き適度な大きさにカットする。セロリは筋をとり適度な大きさにカットする。
- ② ミント、抹茶パウダー以外の材料をミキサーにいれミキシングし、グラスに注いでミントと抹茶パウダーをかけたら完成