

---

## 小松菜ジュース

---

〈材料〉	1杯分
小松菜	50g
りんご	1/4個
生姜	5g
昆布水	100cc
はちみつ	小さじ1/2



### 〈作り方〉

- 1 小松菜の茎を粗く刻み、葉も適当な大きさに切り分ける。りんごは種と皮を除いて切り分ける。  
生姜は皮の硬い部分や黒い部分をこそげて薄切りにする。
- 2 ミキサーに生姜、小松菜の茎、りんご、小松菜の葉の順に入れ、昆布水、はちみつを加えて攪拌する。