



ノパル（食用サボテン）の美人スムージー

レシピ提供：後藤サボテン さん

ノパル（食用サボテン）を使ったスムージーです。夏バテ予防や熱中症対策に飲んでます。もちろんダイエットにも◎



材料 (2人分)

ノパル（食用サボテン）	100g
バナナ	1本
リンゴ	1個
牛乳（または豆乳）	400ml
梅酢	適量

つくりかた

① ノパルの白い部分をピーラーなどで取り除きます。詳しくは「春日井ノパルの下ごしらえ」をご覧ください。



② ノパルに加えて、バナナやリンゴなど好みの果物をそれぞれ適当な大きさにカットします。

③ あとは牛乳（または豆乳）と一緒にミキサーにかけるだけ。



④ うちではこれに梅酢を加えてさっぱりした後味にしています◎

コツ・ポイント

ノパルや果物はあらかじめ冷凍しておくとし、作りたいときにさっと作れますし、長期保存も可能です。牛乳が苦手な人はリンゴジュースで作っても美味しいですよ◎

ひとこと

食欲が無くなりがちな夏にもってこいのレシピです。スムージーにすることで、手軽にノパルの栄養を採ることが出来ます◎ ノパルの整腸作用が腸内環境を改善してくれ、便秘が良くなるのはもちろん、お肌の調子なども良くなる嬉しい効果も期待できます◎

みんなのサボテンレシピ大募集！！

あなたもサボテンレシピに挑戦してみませんか？サボテンを使った料理をレシピサイトに投稿したら、春日井市経済振興課（keizai@city.kasugai.lg.jp）までお知らせください。「サボレピ」で紹介・配布させていただきます。

発行：春日井市経済振興課（TEL:0568-85-6244）

