

ちよびつとコラム

野菜+果物+豆乳で パワースムージー



朝は時間がない、食欲がない…でついつい朝食を抜きがちです。1杯飲むだけでビタミンや酵素、たんぱく質が一気に摂れるスムージーを朝食にしてみてもいいかですか？基本の素材に日替わり素材を加えるようにすると飽きずに続けられますよ。

(P.N. ミナフジコ)