



# スイカのスムージー

[スイカ]カリウム・シトルリン：利尿促進

リコピン：抗酸化

[豆乳] イソフラボン：骨粗鬆症、乳がん、動脈硬化の予防

レシチン：脂質代謝機能の改善

## 【材料】

スイカ	300g
豆乳	100g
ヨーグルト(無糖)	100g
オリゴ糖シロップ	50g
レモン果汁	大さじ2

**豆乳が苦手な場合は牛乳でもOK！**  
**オリゴ糖シロップを蜂蜜に替えると違った風味が楽しめる。**

## 【作り方】

1. スイカは種を取り除き、一口大にカットして冷凍しておく。
2. ミキサーに豆乳、ヨーグルト、オリゴ糖シロップ、冷凍しておいたスイカを入れて攪拌する。
3. レモン果汁を入れる。  
※スイカによって甘味が違うので、レモン果汁とオリゴ糖シロップは好みで調整する。
4. グラスや器に注ぎ、あればセルフィーユやミントを添えて完成。