

(株)ピー・アンド・エス No.5

# 薬局栄養士のキッチン



お酢の効用について、  
トピックス2月号にて詳しく  
掲載しております。ぜひ、  
合わせてご覧ください。

お酢を使った

## キウイとバナナのスムージー

【1人あたりの栄養量】

エネルギー 151kcal 食塩相当量0.1g



【材料（2人分）】

- \* キウイフルーツ …2個
- \* バナナ …1本
- \* 牛乳 …150ml
- \* 養命酒製造の黒酢 …大さじ2



### 【作り方】

- ① キウイフルーツとバナナは  
ミキサーにかけやすい大きさに  
切ります。  
(キウイは飾り用に  
少し残しておきます。)



- ② 材料を全てミキサーにかけます。

- ③ コップに移し、残しておいた  
キウイフルーツを上に飾ります。



- ④ 冷蔵庫で30分程冷やすと、  
よりさっぱりとした味わいになります。

### ～養命酒製造の黒酢の紹介～

「養命酒製造の黒酢」は、全国の  
保険調剤薬局限定で販売され  
ている健康志向の黒酢です。

りんご果汁が配合されていて  
おいしくまろやかな味わいが  
特徴です。

水や炭酸、牛乳で割って  
健康ドリンクとしては  
もちろん、お料理にも  
ご活用いただけます。

毎日の健康習慣に  
ぜひ始めてみませんか？



クックパッドはじめました！  
おすすめレシピ公開中です！



QRを読み込んでいただくと  
今までのレシピを見ることが  
できます！みなさまからの  
つくればお待ちしております🌻

