

ニンジンジュース

材料

- ・ニンジン 3~4本
- ・国産レモン 1/4個
- ・リンゴ 1/4個
- ・ジャガイモ 小1/2個
- ・季節の青野菜
- 小松菜 4~5枚
- キャベツ 大2枚

作り方

ニンジンは無農薬のものならそのまま、そうでなければ皮をむいて適当な大きさに切っておく。

レモンは皮をむいておく（皮の部分に苦みがあるため）。

ジャガイモは芽の部分を取っておく。

ミキサーでジュースを作る。入れる材料の順番は、ニンジン、リンゴ、ジャガイモ、レモン、小松菜、キャベツの順。ジュースが完成したら、酸化しないうちに飲む。