

Fruit Recipe.4

## オレンジ×マンゴーの フレッシュジュース

整腸作用のあるカロテン豊富な  
オレンジとマンゴーで腸を活発に

**材料** (1人分)

オレンジ (皮をむき、果肉を取り出す) ……1個 (1カップ)  
マンゴー (スプーンですくって) ……72.5g (1/2カップ)  
ヨーグルトドリンク ……75ml  
氷 ……75g

**作り方**

1. ミキサーに材料をすべて入れ  
かくはんし、グラスに注ぐ。

FIBER  
2.3g

160  
kcal

