

レンジで簡単！
青汁クランチチョコイオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント

①食物繊維が豊富で便秘予防に！

緑秀青汁EXは、食物繊維が豊富な青汁です。食物繊維には便通を整えて便秘を防いだり、脂質・糖・塩分（ナトリウム）などを吸着して身体の外に排出する働きがあります。

②コーンフレークで栄養豊富に！

コーンフレークは朝食で食べるイメージのある食品ですが、ビタミンやミネラルが強化されている商品が多いです。ナッツやドライフルーツと合わせることで、より栄養豊富になります。

栄養成分(1本分)

エネルギー	182kcal	炭水化物	20.6g	塩分	0.2g
たんぱく質	2.8g	糖質	19.2g	鉄	1.3mg
脂質	10.1g	食物繊維	1.4g	ビタミンE	4.1mg

作り方

1

コーンフレークは細かく砕く。



2

チョコを耐熱ボウルに入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱する。スプーンで混ぜながら溶かす。
(※1分以上は焦げる可能性がある為、注意)



3

緑秀青汁EXを入れ混ぜたら、アーモンド・①を入れ、よく混ぜる。



4

タッパーにラップを敷き、③を敷き詰める。
上にドライフルーツを乗せ、冷蔵庫で15分冷やしたら完成！



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットを参考にしております。

便秘

血圧

血管年齢

骨

疲労

女性のお悩み

材料(6本分)

コーンフレーク(プレーン)	50g	素焼きアーモンド	大さじ2(25g)
ホワイトチョコレート	3枚(120g)	お好みのドライフルーツ	大さじ1
緑秀青汁EX	2本		

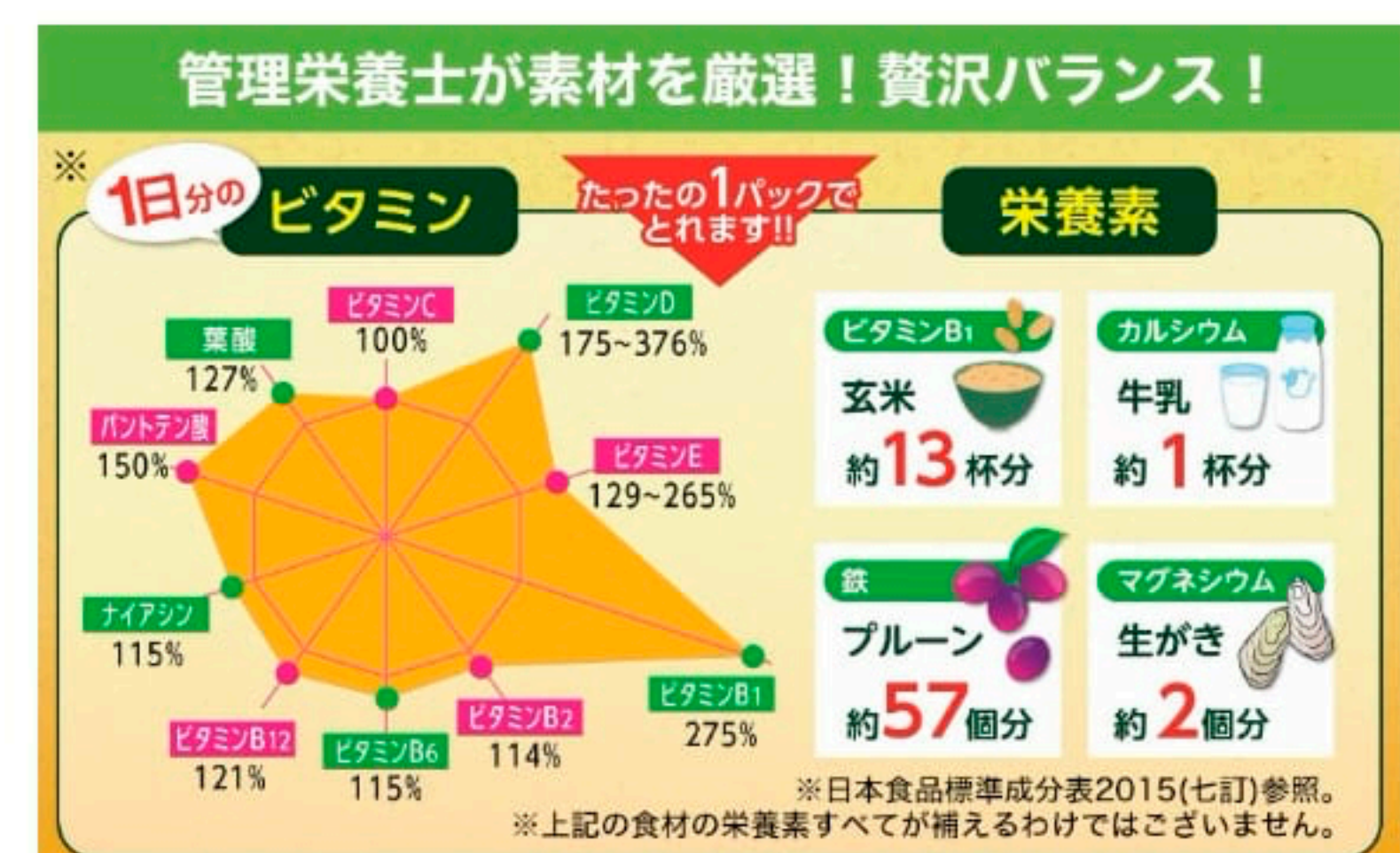


毎日の健康と美容のサポートに

緑秀青汁EX
88種+DHA・EPA

Check

- 野菜不足や野菜嫌いの方
- ビタミンを補給したい
- 外食が多く食事が偏りがち
- ダイエット時に不足しがちな栄養をサポートに
- おいしい青汁を継続したい

こんな
食生活の方に

※V.B1、V.B2、V.B6、V.B12、V.C、V.D、V.E、葉酸、ナイアシン、パントテン酸
※1パックあたり栄養素の栄養素等表示基準値に占める割合

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい