

## 【リコピン☆スムージー】

### 材料 (2~3人分)

すいかの下部	・・・	130g
トマト(生)	・・・	350g
自然海塩	・・・	0,5~1g
(オプション)		
Exvオリーブオイル	・・・	大さじ1

### 作り方

- 1 すべての材料をミキサーにかけて攪拌する。

### ワンポイントアドバイス

- トマトは湯剥きしなくても(熱湯をかけずに)、指だけで剥ける完熟状態をオススメ。裏返すと、それがまだできない状態は完熟していない証拠。
- オプションのExvオリーブオイルは、リコピンをさらに吸収しやすくするために有効。
- 身体が冷えやすい方は、つくる30~60分前から冷蔵庫から出して常温で置いておくように。