



調理時間: 5分

準備時間: 2分

## 材料

- ・ ココアパウダー(無糖)  
大さじ1
- ・ アボカド 1/2個  
(生、または熟したアボカド  
半分を冷凍したものでも可)
- ・ 牛乳 240 mL
- ・ ハチミツ 小さじ1
- ・ 氷 1カップ

## チョコレート・アボカド・ キャンディー・スムージー

### 作り方

材料をすべてブレンダーに入れ、なめらかになるまでかくはんします。スムージーが濃すぎてかくはんできない場合は、適度になめらかになるまで水分を加えてください。

**出来上がり量:**大きめのコップ1杯、または小さめのコップ2杯

抗酸化作用があるといわれているココアを使用した、チョコレートキャンディーのような味わいです。贅沢なご褒美のように楽しめます<sup>8</sup>。

## References

1. Rutkove SB, et al. *Muscle Nerve*. 1998;21:1414-1418.
2. Rutkove SB. *Muscle Nerve*. 2001;24:867-882.
3. Borenstein S, et al. *Lancet*. 1974;2(7872):63-66.
4. Joseph SV, et al. *J Agric Food Chem*. 2014;62(18):3886-3903.
5. Barreca D, et al. *Nutrients*. 2020;12(3):672.
6. Lu Q, et al. *J Agric Food Chem*. 2009;57(21):10408-10413.
7. Gupta SC, et al. *Clin Exp Pharmacol Physiol*. 2012;39(3):283-299.
8. Becker K, et al. *Front Pharmacol*. 2013;4:154.
9. Ferretti G, et al. *Molecules*. 2010;15(10): 6993-7005.