

バナナともものかんたんスムージー



《材 料》1人分

- ・牛乳 50ml
- ・プレーンヨーグルト（無糖） 100ml
- ・バナナ 1本
- ・もも 1/2個

※バナナと別なフルーツを組み合わせてもOK🌟

《作り方》

- ①バナナとももの皮をむき、一口大に切る。
- ②すべての材料をミキサー(ハンドブレンダー)に入れ、良く攪拌する。
- ③グラスにそそいで、できあがり。

《ポイント》

- ・とろみをつけるためバナナをベースに作ってみましょう🎵
- ・組み合わせるフルーツは、りんごやもも、ベリー類等の繊維や種の少ない物がオススメ🎵
- ・フルーツはあらかじめカットし、冷凍しておくとなおさらにおいしく簡単🎵
- ・バナナやももは色が変わりやすいので、お好みでレモン汁を🎵
- ・できあがったスムージーは作り置きせずに早めどうぞ🎵