

### 特別賞③ 甘かつペースムージー

		レシピ	当日使用量
材料	さつまいも	100 g	159 g
	イチゴ	60 g	95 g
	「野菜生活100 マンゴーサラダ」	200 ml	317 ml
	かぼちゃ	80 g	127 g
	にんじん	120 g	190 g
	生クリーム	70 ml	111 ml
	砂糖	大さじ <sup>2</sup> / <sub>3</sub>	大さじ1
<b>およその合計量</b>		<b>630 ml</b>	<b>1000 ml</b>

器具	包丁	1 本
	まな板	1 枚
	ボウル又はお皿	4 皿
	ピーラー	1 個
	ざる（食材を洗うため）	1 個
	計量スプーン（15g）	1 個
	計量カップ	1 個
	鍋	1 個
	竹串	1 本
	菜箸	1 本
	計り	1 台
	<b>ミキサー</b>	1 台
	<b>コンロ</b>	1 台

**作り方** 「野菜生活100 マンゴーサラダ」にさつまいもといちごと、かぼちゃ(80g)、にんじん(120g)、生クリーム(70ml)、砂糖(大さじ<sup>2</sup>/<sub>3</sub>)を加え、ミキサーで混ぜる。

**コメント** 「カゴメ野菜生活100のマンゴーサラダ」に合うように入れる野菜の味や色を選んだ。また、まろやかで甘い味わいになるよう、生クリームを加えた。