

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 $\frac{2}{3}$ | 大さじ1 |
| およその合計量 | | 630 ml | 1000 ml |

| | | |
|----|-------------|-----|
| 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 |
| | ミキサー | 1 台 |
| | コンロ | 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 $\frac{2}{3}$)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。