

特別賞② きゃろっとベリースムージー♪

		レシピ	当日使用量
材料	イチゴ	120 g	164 g
	にんじん	100 g	137 g
	バナナ	100 g	137 g
	おいしい牛乳	200 ml	275 ml
	ヨーグルト	100 g	137 g
	レモン汁	10 g	14 g
	はちみつ	44 g	60 g
	生クリーム	30 g	41 g
	ミックスベリー	20 g	27 g
	ミント	2 g	3 g
およその合計量		726 ml	1000 ml

器具	包丁	1 本
	まな板	1 枚
	ボウル又はお皿	複数 皿
	ざる（食材を洗うため）	1 個
	耐熱皿	1 皿
	ピーラー	1 個
	計り	1 個
	計量カップ	1 個
	ミキサー	1 台
	電子レンジ	1 台

- 作り方**
- ①いちご、バナナを切る。にんじんは小さく切ったら1分レンジで加熱する。
 - ②牛乳、ヨーグルト、レモン汁、はちみつと一緒にミキサーで混ぜる。
 - ③コップに入れたら上から生クリーム、ミックスベリー、ミントをのせる。

コメント にんじん嫌いでも栄養が取れる!口