

～バナナスムージー～

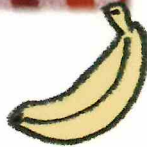


材料

- バナナ(大) 1本
- 牛乳 100ml
- ヨーグルト 50g
- はちみつ 15g
- レモン汁 5g
- きな粉 (仕上げ用)

作り方

暑い時期におすすめ!



1

ジューサーにバナナ・牛乳・ヨーグルト
はちみつ・レモン汁を入れる



バナナは冷凍したものか
生のバナナ+氷でも可



簡単にできるので
是非作ってね!!



2

滑らかになるまでジューサーにかける



3

滑らかになったら、コップに注ぎ
きな粉をかけて完成!



エネルギー 232kcal カルシウム 178mg
タンパク質 6.4g ビタミンC 20mg
脂質 5.6g 食物繊維総量 1.2g
炭水化物 42.3g