

グリーンスムージー

<4人分材料>

小松菜…60g
バナナ…200g
りんご…200g
はるか…200g
牛乳…250cc
はちみつ…小さじ2

(作り方)

- ①小松菜は根元を切り落とし1枚ずつ洗って1cm長さに切る。
- ②バナナは皮をむいて輪切りにする。
- ③りんごは皮をむいて小さめの角切りにする。
- ④はるかは皮をむき、薄皮や種を取る。
- ⑤ミキサーに①～④と牛乳、はちみつを入れ、よく混ぜる。
- ⑥グラスに注ぐ。

※ミキサーにかける時、氷を入れてもよい。

