



おいしく・健康的に 食べよう

Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



旬のフルーツで手作りスイーツを作ろう!

いちごスムージー



一人あたりのエネルギー 119kcal	食塩相当量 0.2g	調理時間 約5分
-------------------------------	----------------------	--------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

いちご…………… 200g
ヨーグルト…………… 100g
牛乳…………… 100ml
ミント…………… 適量

■作り方

- ① いちごはヘタを取る
- ② ミキサーに②を入れ、ヨーグルト、牛乳を加えて30秒程度攪拌する
- ③ ②をグラスに注ぎミントを添える



素材本来の甘さのみで作成しているので、甘さが足りない時は好みではちみつや砂糖など、大きじ1を目安に加えてください

cooking memo