



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.



ミキサーで混ぜるだけ!

ブルーベリーホワイトチョコシェイク



一人あたりのエネルギー
304kcal

食塩相当量
0.2g

調理時間
約10分

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

ブルーベリー(冷凍).....100g
バニラアイス.....200ml
牛乳.....100ml
ホワイトチョコレート.....20g
A [ミントの葉.....適量
ブルーベリー(冷凍).....6個

■作り方

- ① ホワイトチョコをミキサーにかけ細かく砕き、トッピング用にひとつまみ程度取りおく
- ② ①のミキサーにブルーベリーと牛乳を入れて攪拌し、混ざったらバニラアイスを数回に分けて入れ、その都度攪拌する
- ③ ②を器に入れて、①で残したホワイトチョコとAを盛り付ける



冷凍庫で冷やしてお好みの硬さでどうぞ

cooking memo