



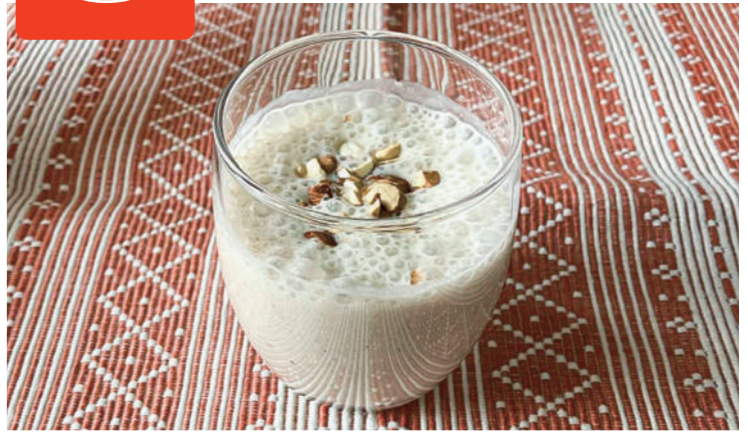
おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



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



がんばる受験生に！
うカルダモン! バナナスムージー



一人あたりのエネルギー 341kcal	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 (1人分)

バナナ.....1本
牛乳.....200ml
カルダモンパウダー.....小さじ1/4
はちみつ.....小さじ1
ミックスナッツ.....12g

■作り方

- ① バナナは皮を剥く
- ② ミックスナッツは粗く刻む
- ③ ②の2g分を除き、残り全ての材料をミキサーに入れ、滑らかになるまで攪拌する
- ④ ③を器に注ぎ、残りの②をトッピングする

cooking memo