キッチン スマイル
Kitchen Smile

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

関西スーパー

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

Kitchen Smile

がんばる受験生に！

ブルーベリースムージー



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
156kcal	0.2g	約5分

この表示値は目安です

■材料（1人分）

ブルーベリー(冷凍)……50g
プレーンヨーグルト……80g
牛乳……100ml
はちみつ……小さじ1

■作り方

①ミキサーに全ての材料を入れ、全体が滑らかになるまで撹拌する

cooking memo