

冷凍ケールを使った

スムージー



< 作り方 >

1. 材料をミキサーにかける。
2. グラスに注いで完成。

< 材料 > 2人分

- ◎冷凍カットケール … 50g
- レモン果汁 … 5g
- バナナ … 1本 リンゴ … 1/2個
- 水 … 100g 氷 … 3つ

他にも、、、

- ①バナナ&牛乳（豆乳） ②マスカット
- ③パイナップル ④桃 ⑤マンゴー
- ⑥甘酒&牛乳（豆乳）

等とも相性が良いです。



Eastern Foods

イースタンフーズ株式会社