

デザート・ドリンク

いちごの甘酒スムージー

[1人分] エネルギー：75kcal 塩分：0g



材料 [2人分]

- いちご：70g(約10粒)
- バナナ：50g(1/2本)
- 豆乳：150ml
- 甘酒：大さじ1
- いちご・ミント(トッピング)：お好みで

作り方

1

いちごはヘタを取って洗います。バナナは皮をむいて適当な大きさに切ります。

2

"1"、豆乳、甘酒をミキサー（またはブレンダー）で攪拌します。

3

全体がなめらかになったら完成です。グラスに注ぎ、いちご、ミントなどを飾ります。

[ワンポイントアドバイス]

- 季節の果物や野菜に変えて、好みのオリジナルスムージーに♪
- 玄米麹甘酒の作り方は下記ページをご参照ください。
「玄米麹甘酒」のレシピ <https://caregohan.jp/recipe/detail/286>