

デザート・ドリンク

青菜スムージー

[1人分] エネルギー：115kcal 塩分：0g



材料 [1人分]

- 青菜（小松菜、チンゲン菜など）：3～4枚
- りんご：1/2個
- レモン汁：小さじ2
- はちみつ：小さじ2
- 水：150ml

作り方

1

青菜は細かく刻み、りんごは皮付きのまま一口大に切り、レモン汁と一緒にミキサーにかけます。

2

はちみつ、水を加えてさらに攪拌してグラスに注ぎます。