

デザート・ドリンク

NEW

玄米ごはんスムージー

〔1人分〕 エネルギー：328kcal 塩分：0g



材料〔1人分〕

- 玄米ごはん：50g
- 豆乳：120ml
- 赤肉メロン：100g
- にんじん：10g
- はちみつ：大さじ1
- ミント、メロン果肉（飾り用）：適宜

作り方

1

飾り用のメロン果肉とミント以外の材料をミキサーにかけます。

2

器に盛り、お好みでメロンとミントを飾ります。