

デザート・ドリンク

トロピカルピーチ

[1人分] エネルギー：132kcal 塩分：0g たんぱく質：3.3g 脂質：1.7g 食物繊維：0.9g



材料 [6人分]

- 桃：2個(300g)
- レモン汁：1/2個
- はちみつ：大さじ5
- 豆乳：500ml
- 氷：適量

作り方

1

桃は洗って皮をむき、他の材料と合わせ、ミキサー（またはブレンダー）にかけます。

2

氷を入れたグラスに注ぎます。

【ワンポイントアドバイス】

疲労回復と美肌に！