

とっても簡単！

スムージーの作り方

- ① お好みの野菜とフルーツを
4:6 くらいの割合で用意する。

Point

材料の水分量が少ない場合、水や牛乳を足して調節してくださいね！

- ② 材料をきれいに洗い、一口サイズにカットする。

Point

固い材料は小さめにカットするとミキサーの負担が減りますよ！

- ③ カットした材料をミキサーに入れる。



Point

柔らかい材料から先に入れること。また写真のように一度にたくさん入れると回らないので、少量ずつ入れるのがポイント！

- ④ ミキサーのスイッチを入れ滑らかになったら完成♪



お好みで蜂蜜やヨーグルトを入れても Good!

例えばこんな材料で...



グリーンスムージー

材料 (1人分)

ベビーリーフ 50g
リンゴ 1/2 個
みかん 1/2 個
レモン 数滴
キウイ 1/4 個
水 1/4 カップ

ニンジンスムージー

材料 (1人分)

ニンジン 1/3 本
リンゴ 1/3 個
レモン 数滴
牛乳 1/4 カップ

