

サラダちんげん菜 スムージー

チンゲンサイのレシピ



材料 (2人分)

サラダちんげん菜「艶帝」……… 1株
バナナ……… 1本
豆乳……… 200mL

作り方

- ① チンゲンサイ、バナナを一口大に切る。
- ② 材料を全てミキサーに入れて、かき回す。

ポイント

- ミキサーをかけるときに氷を加えると冷たく仕上がります。
- お好みでハチミツを入れて甘さを調整します。

ヘルシードリンクに大変身!
サラダちんげん菜スムージー