

「きよすみ」のスムージー

コマツナのレシピ



材料 (2人分)

コマツナ「きよすみ」…………… 1束
 パイン…………… 150g
 バナナ…………… 1本
 水…………… 50cc

作り方

- ① ミキサーにすべての材料を入れて、なめらかになるまで回します。
- ② グラスに注ぎます。

ワンポイント

- ミキサーの刃にあたる方にパインやバナナを入れると早く水分が出るので回りやすくなります。
- パインを凍らせておくと氷いらずで冷たくなります。

忙しい朝の栄養補給に！簡単スムージー