

コマツナで グリーンスムージー

コマツナのレシピ



材料（1人分）

コマツナ	2 株
リンゴ	1/2 個
キウイ	1/2 個
水	50mL

作り方

- ① 材料を一口大にカットする。（キウイは皮をむくが、リンゴの皮はお好みで）
- ② カットした材料をミキサーに入れて、かたまりが見えなくなるまで回す。

ポイント

材料を 1 口大にカットすると、ミキサーに入れたときにスムーズに回ります。

コマツナは生で食べてもクセが少なく、
スムージーにおすすめ！