

ダイコンのスムージー 黄

ダイコンのレシピ



材料 (2人分)

ダイコン…………… 50g
 アップルジュース…………… 150g
 ユズ皮果汁…………… 1/2個
 三温糖…………… 大さじ1 (お好みで調整)

作り方

- ① ダイコンは皮をむき、2～3cmのさいの目切りにする。
- ② 材料を全てミキサーに入れて、かき回す。

ポイント

ダイコンスムージーは作り置きせずに、飲む直前に作ります。(しばらく置くと辛みやダイコン臭が出てきます)

果物の風味でさわやかスムージー