

ダイコンのスムージー 緑

ダイコンのレシピ



材料 (2人分)

ダイコン…………… 50 g
ヨーグルト…………… 50 g
キウイフルーツ…………… 1 個
ハチミツ…………… 大さじ1 (お好みで調整)

作り方

- ① ダイコンとキウイフルーツは皮をむき、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)

ヨーグルトが入ってヘルシー度アップ