



Hello Green
EVERY × パンゲア!

ハローグリーンエブリーキッチンスタジオ

FMKパンゲア 毎週火曜日 13:40頃から オンエア

strawberry smoothie 苺のスムージー

材料(1杯分)

- ・いちご 5粒
- ・牛乳 60cc
- ・ヨーグルト 60cc
- ・お好みで 生クリーム

作り方

- ① いちごを洗い、水気を切って、ヘタを取る
- ② 冷凍用の袋にいちごを入れ凍らせる
- ③ ミキサーに、牛乳とヨーグルトを入れ凍ったいちごを入れ、ON!!
スイッチ
- ④ お好みで、甘さが足りなければ
メープルシロップを入れてもいい

スムージーは、フルーツや野菜のビタミンミネラル、食物繊維などが豊富にとれる健康的な飲みもの♪
手軽でおいしいです!!



美肌効果あり!!
ビタミンC