



Fruit Recipe.1

パイナップル×バナナのスムージー

夏にぴったりトロピカルカラーのスムージーが腸に活力を与えます

材料 (1人分)

パイナップル (イチョウ切り)
……………135g (1カップ)
バナナ (薄切り)
……………1/2本分 (1/2カップ)
白ごま ……………小さじ1/2
豆乳 ……………75ml
ミネラルウォーター ……………75ml

作り方

1. パイナップルとバナナは密閉袋に平らに広げて冷凍しておく。
2. ミキサーに1と白ごま、豆乳、ミネラルウォーターを入れてかくはんし、グラスに注ぐ。
※フルーツが固くてミキサーが回らない場合、半解凍させてから作りましょう。

FIBER
3.1g

185
kcal