

Fruit Recipe.3

ブルーベリー×小豆のジュース

酸味がある口あたりのいい
ブルーベリーは豆類との相性よし

材料 (1人分)

ブルーベリー …60g(1/2カップ)
ゆで小豆 ……………大さじ1
プレーンヨーグルト …大さじ2
ぶどうジュース ……………75ml
氷……………75g

作り方

1. ミキサーに材料をすべて入れてかかはんし、グラスに注ぐ。

FIBER
4.2g

115
kcal

