

超簡単!!

グラノーラスムージー



◎ 材料

- ・ 冷凍バナナ 80g (1本)
- ・ 牛乳 150ml (コップ1杯)
- ・ レモン汁 5ml (小さじ1杯)
- ・ フルーツグラノーラ 適量 (30gくらいがお好み)

1食50gが推奨されていますが
バナナでボリュームがあるので
量はお好みで加減してください!

◎ 作り方

- ① バナナは皮をむいて2~3cm幅に切って冷凍しておく。
- ② 冷凍しておいたバナナ、牛乳、レモン汁を入れ、ミキサーにかける。
- ③ ②を深めのお皿に移し替え、フルーツグラノーラをのせる。

◎ アレンジ!

- ① 冷凍しておいたバナナ以外の冷凍庫に余っている果物や野菜(葉物)なら何でもOK!
葉物野菜は水洗いした後に手でちぎってミキサーにかければ大丈夫! ☆
- ② 牛乳の代わりに豆乳やヨーグルトでもOK!
ヨーグルトを入れる際は水(50ml位:大さじ3程度)を入れるとめらがで食べやすくなります! ✿