

ブルベリーのスムージー

ドリンク

材料 (2人分)

ブルーベリー(冷凍)	50g
プレーンヨーグルト	100cc
牛乳	50cc
氷	1個ぐらい
はちみつ	大さじ1



作り方

1. ヨーグルト、牛乳はフリーザーバックに入れて、冷凍しておく。
2. ミキサーに氷を入れ、クラッシュする。
3. ブルベリー、ヨーグルト、牛乳、はちみつを加え、しっかりかくはんする。

所要時間
主な調理器具

10分
ミキサー