

# 小松菜ジュース

komatsuna\_juice

## 材料 (作りやすい分量)

小松菜	1束(200g)
りんご	1個
オレンジ	1個
白桃(缶詰)	2かけ
ヨーグルト	450g
白桃の液汁	大さじ3
蜂蜜	小さじ1



## 作り方

1. 小松菜は根元を切り落とし、2cmほどのざく切りにして水洗いする。
2. りんごは皮をむき、ざく切りする。
3. オレンジも皮をむき、ざく切りする。
4. 最初にミキサーにオレンジを入れ攪拌してから、小松菜、氷(4~6個)を2~3回にわけて加え攪拌する。
5. ペットボトルに移す。
6. りんご、白桃、ヨーグルト、蜂蜜、白桃の液汁を入れて攪拌する。
7. 先ほどのペットボトルに移しシェイクする。
8. グラスに注ぐとおいしいジュースの完成〜♪

所要時間                    30分  
主な調理器具                ミキサー