

デトックスジュース

材料 (1人分)

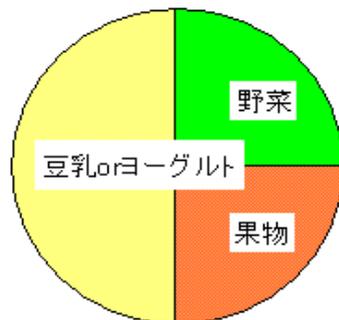
ほうれん草	50g(3株)
リンゴ	50g(1/4個)
豆乳	100cc
蜂蜜	小さじ1ぐらい



作り方

1. ほうれん草とリンゴはざく切りする。
2. ミキサーに1と、豆乳、蜂蜜を入れてかくはんする。

✕モ・野菜1/4、果物など甘いもの1/4、豆乳orヨーグルト1/2の割合で素材を考えて組み合わせるとオリジナルのジュースができます！！



所要時間 10分
主な調理器具 ミキサー