

ミックスジュース

材料 (2人分)

バナナ	1本
みかん缶	100g
パイナップル缶	50g
桃缶	50g
缶のシロップ	100cc
牛乳	150cc
氷	4個



作り方

1. 材料を計量して、冷蔵庫で冷やしておく。
2. ミキサーに氷を入れ、かくはんしクラッシュしておく。
3. 冷やしたバナナ、フルーツ缶(みかん、パイナップル、桃)、缶のシロップ、牛乳をミキサーに入れ、かくはんする。

メモ・保冷袋にフルーツ類、缶のシロップを計って冷凍して置いておくと便利です。



所要時間 10分
主な調理器具 ミキサー