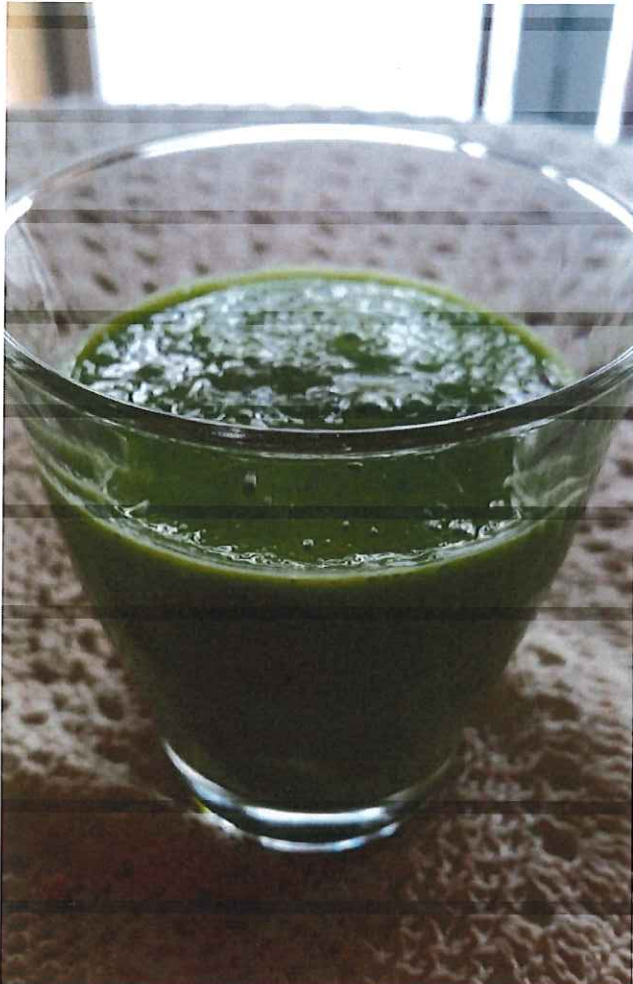


# おやさいすムージー



## 【材料 2 人分】

レンコン	70g
小松菜	
(ニラ or ほうれん草)	30g
りんご(皮付き)	50g
バナナ(正味)	80g
みかん絞り汁	80g
牛乳 or 豆乳	100cc
バニラアイス	30g
蜂蜜 or きび砂糖	10g
氷	適量

## 【作り方】

①レンコンは皮をむいて適当な大きさに切っておく。

②小松菜は洗って5cmぐらいに切る。

③材料を全てミキサーにかける。

※バナナは凍らせておいてもいい。凍らせているなら氷はいらない。

※みかんの絞り汁は何でもよい。