

〈柿〉

柿スムージー

☆ 今が旬の柿をスムージーにしてみました! ☆

《1人分のエネルギー量 82 kcal》

◎材料と分量(2人分)

・柿	/	170g
・牛乳	/	50cc
・シロップ	/	10g
・レモン汁	/	少々
・氷	/	80g

◎作り方

- ① 柿は皮をむき、種を取り除いて一口大に切る。
- ② 全ての材料をミキサーにかけて出来上がり。
- ③ グラスに注ぎ、柿を飾る。

