



材料(2人分)

- ┌ 牛乳 ..... 100ml
- A ヨーグルト(無糖) ..... 200g
- └ 冷凍ブルーベリー ..... 100g
- バナナ ..... 1/2本
- はちみつ ..... 大さじ1.5杯
- ミントの葉(飾り用) ..... 少々

作り方



- ① バナナは一口大に切る。
- ② ミキサーに①とA、はちみつを入れて、なめらかになるまで混ぜる。
- ③ グラスに②を注ぎ、ミントの葉を飾る。



# スムージー

スムージーは氷や凍らせた果物や野菜をミキサーにかけたシャーベット状の飲み物です。  
 材料をミキサーにかけるだけで美味しいドリンクができます。  
 使う材料によってドリンクの色も変化し、見た目も楽しめます。

## 1人分の栄養価

エネルギー	194kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	5.1g
炭水化物	33.1g
食塩	0.2g
カルシウム	200mg
ビタミンD	0.2μg

## 豆知識

ブルーベリーに含まれるアントシアニンが骨粗しょう症予防に有効であるといわれています。  
 また、骨代謝に関与しているマンガンも含まれています。