

ちゃちゃっと

# かんたん ★ レシピ ♪

## 豆苗パプリカスムージー

ミキサーや  
ブレンダーに  
かけるだけ



<1人分の栄養価>

エネルギー 120kcal

たんぱく質 5.0g

食塩相当量 0.1g

<材料 2人分>

牛乳 : 160ml

ヨーグルト(無糖) : 40g

バナナ : 1本

豆苗 : 1/2袋

黄色パプリカ : 1/4個

※豆苗の代わりに小松菜でもOK!

<作り方>

- 1 バナナ・豆苗・パプリカを適当な大きさに切る。
- 2 1と牛乳・ヨーグルトをミキサーかブレンダーにかける。

\*甘味が足りないときは砂糖やはちみつを入れて調節してください

### ★おすすめポイント★

- 手軽に緑黄色野菜と乳製品がとれます
- 豆苗はクセが少ないので、飲みやすいです