

フルーツミックススムージー

材 料 (2人分)

- ◆ 明治メイバランスMini(ヨーグルト味) 1本
- ◆ バナナ 80g
- ◆ いちご 30g
- ◆ 砂糖 10g
- ◆ ラズベリー、ミント(飾り) 適量

使用商品

明治メイバランス
Mini
ヨーグルト味



※盛りつけ例

栄養成分 (1人分)

エネルギー	159kcal
たんぱく質	4.3g
脂 質	2.9g
炭水化物	31.1g
ナトリウム	55mg

作り方

- ① バナナといちごは小さく切って凍らせておく。
- ② 明治メイバランスMini ヨーグルト味と砂糖、①のバナナといちごをミキサーにかけてなめらかにする。
- ③ グラスに注ぎ、ラズベリーとミントをトッピングする。

ポイント

● 冷凍ミックスフルーツなどでもおいしく作れます。