



簡単
朝ごはんレシピ

小松菜スムージー



バナナの甘みで飲みやすいため、食欲がない朝や暑い時期に、オススメの1品です。

コツ・ポイント

あらかじめフルーツや野菜を切っておくと、さらに手軽につくることができます。

材料(1人分)

牛乳	100cc
パイナップル (缶詰)	1/3 切れ
バナナ	1 本
小松菜	30g
レモン果汁	小さじ 1

1. 小松菜は根元を除いてから洗って水けをきり、3~4cm 長さに切る。
2. ミキサーに全材料を入れて、なめらかになるまで攪拌する。