

デザート 献立名： 冷凍ブルーベリーのスムージー

冷凍ブルーベリーを使って手軽に！

●材料 (2人分)

冷凍ブルーベリー …… 100g  
牛乳 …………… 1/2カップ  
プレーンヨーグルト …… 1/2カップ  
はちみつ …………… 大さじ2



●作り方

- ① 全ての材料をミキサーに入れ、全体がなめらかになるまで攪拌する。  
(ミキサーがない場合は、ブルーベリーをすり棒等でつぶし、牛乳とプレーンヨーグルト、はちみつを加えて、混ぜても作れます。)

●栄養価 (1人分)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
122	3.9	3.6	0.1