

～小松菜とバナナのスムージー～



小松菜は、
カルシウムや鉄分が豊富♪
アクも少なく、
くせがないです

☆材料（1～2杯分）

小松菜 70g（1/3袋）
バナナ 1本
牛乳 200cc
レモン汁 小さじ1
砂糖・はちみつ 適量

☆作り方

- ①小松菜とバナナは一口大に切る。
- ②すべて材料をブレンダー（またはミキサー）で攪拌する。
- ③滑らかになったら完成。

※ 砂糖・はちみつはお好みで調整♪

朝ごはんに最適です。
夏場はバナナを冷凍すると冷たく飲めます。