

スムージー



0.1%

0.2%

材料 (出来上がり量約400mL)

トウキ葉粉末……0.4g (0.8g)
小松菜……1株
リンゴ……1/2個
柿……1/2個
氷……適量

作り方

- ① 小松菜・リンゴ・柿をよく洗う。
- ② 皮と芯を取ったリンゴ、へたと皮を取った柿、小松菜は根を切って、それぞれざく切りにする。
- ③ トウキ葉以外の材料を入れて、ミキサーにかける。
- ④ トウキ葉を入れ、さらにミキサーにかける。