

バナナヨーグルトスムージー

(材料) 二人分

バナナ1本

ヨーグルト100g

牛乳100cc

はちみつ小さじ2

レモン汁小さじ1

(作り方)

- ① バナナは1cmくらいの輪切りにし、冷凍庫で約一時間凍らせておく。
- ② ①を冷凍庫から取り出し、室温で少し溶かす。
- ③ 材料をすべてミキサーにかける。