

とろけるきなこスムージー



材料

調整豆乳	150ml
バナナ	1本
小松菜	1/2束
氷	7個程度（お好みで）
とろけるきなこ	大さじ1

できあがり

1人分

作り方

- ① 小松菜とバナナを適当な大きさに切る。
- ② ミキサーに、氷→小松菜→とろけるきなこ→バナナ→調整豆乳の順番で入れる。
- ③ ミキサーのスイッチを入れて、氷が割れる音がしなくなり、滑らかになるまで攪拌する。
- ④ グラスにうつして完成。