

白桃とあまぎけのスムージー 暑い夏、食欲もないときに爽快にしてくれる

材料：(1杯分)

桃 100g

甘酒 50g

豆乳 50g

作り方：

① グラスを冷蔵庫に入れて冷やしておく。

② 桃を1cm角にカットして、冷凍庫で凍らせる。

(かめるくらいの硬さでよい)

③ 甘酒と豆乳と②をミキサーに入れてまわし、①のグラスに注ぐ。

ワンポイント

桃のかわりにメロン、いちご、バナナに変えても美味しいですよ。

もっとさっぱりしたいときには、豆乳のかわりに

オレンジジュースやリンゴジュースに変えてもGood♡(上)

