

カルピス®の 紫スムージー

きれいな紫の、まろやかなスムージー♪



材料 (1人分)

- 「カルピス」(希釈用)…………… 30ml
- ブルーベリー (冷凍)…………… 50g
- バナナ…………… 1/2本 (75g)
- 牛乳…………… 100ml
- 飾り / ●ブルーベリー (冷凍)、ミントの葉…………… 適量

作り方

- 1 バナナは一口大に切り、冷凍しておく。
- 2 全ての材料をミキサーに入れ、混ぜる。
- 3 (2)をグラスに注ぎ、飾り用のブルーベリーとミントの葉を飾る。