



カルピス®の グリーンスムージー

「カルピス」で飲みやすく！
栄養いっぱいのスムージー！

材料（1人分）

- 「カルピス」（希釈用）・・・30ml
- バナナ・・・1/2本（75g）
- 小松菜・・・50g
- りんご・・・1/8個（30g）
- 牛乳・・・100ml

作り方

- 1 バナナは一口大に切り、冷凍しておく。
- 2 小松菜、りんごをざく切りにし、全ての材料をミキサーに入れ、混ぜる。