



野木町地産地消メニュー



③⑤ ブルーベリースムージー



調理時間 5分



生のブルーベリーを使って作ります。さっぱりしているので、暑い夏食欲のないときにもおいしく召し上がれます。おやつや、朝ごはんの代わりに！

食材と旬 夏

ブルーベリー 7月～8月

【材料】2杯分

ブルーベリー 100g
バナナ 1本
牛乳 200ml
ヨーグルト 大さじ2
(お好みで、砂糖 大さじ1)

【作り方】

- ① ブルーベリーは洗う。バナナは皮をむいて一口大に切る。
- ② 材料をすべてミキサーに入れ、混ぜる。
滑らかになったら出来上がり。
甘さはお好みで、お砂糖やはちみつを入れて調整してください。

～ひとくちメモ～

バナナは入れずに、お砂糖(はちみつ)と牛乳・ヨーグルトの量を調節してヨーグルトドリンクにもできます。