

ゆずとキウイのバナナスムージー

材料	分量 (2人分)	作り方
キウイ バナナ ゆず ヨーグルト 牛乳 メープルシロップ	1 個 1 個 1/4 個 150ml 180ml 適量	① キウイ（半分）バナナ（半分）を輪切りに切る。 ※残りのキウイは④でバナナは②で使います。 ② 残りのバナナを2mmくらいのさいの目切りにする。 ③ ミキサーに、①とゆず果汁、ヨーグルト、牛乳、メープルシロップを入れ、滑らかになるまで攪拌する。 ④ 残りのキウイを薄切りにし、グラスの内側に貼りつける。 ⑤ さいの目切りにしたバナナをグラスに入れ、スムージーを④のグラスにゆっくりと流し入れる。 ⑥ お好みでゆずを飾りつける。



★こだわり POINT★

グラスの側面にキウイが見えるように盛り付け、見た目をかわいくしました。

キウイをミキサーにかけすぎてしまうと、キウイの種が細くなり口触りが悪くなってしまうのでミキサーにかける時間を短くするとおいしく召し上がれます！！