

8

完熟バナナ救済！！ 朝の1杯ミック酢スムージー

食べきり
ポイント
(工夫した点)

包丁も使わず、2種類のお酢を使ったところ。完熟バナナで更に美味しく♪手早く簡単2分でできます。

おいしさポイント

摂りにくいお酢も完熟バナナや牛乳と合わせて美味しく摂ることができます。さっぱり飲みやすく栄養もバッチリです。

エピソード(考案のきっかけ)

黒くなってきたバナナを見てそのままでは捨てられてしまう！と思い、お酢が苦手な人に、忙しい朝に、食欲のない時に、ダイエットにと考案しました。我が家では、毎朝飲んでます。♪



【材料・分量】 (2人分)

- ・ 完熟バナナ 2本
 - ・ 牛乳 200ml
 - ・ リンゴ酢 大さじ1
 - ・ ザクロ酢 大さじ1
 - ・ レモン汁 小さじ1/2
 - ・ 氷 8個
 - ・ シロップ
(甘さがほしいとき) 適量
 - ・ コーンフレーク お好みで
- A

【作り方】 (2分)

1. バナナの皮をむき、Aの材料を全部ミキサーに入れて、氷がくだけるまで攪拌する。
2. グラスにそそいで好みにコーンフレークをのせる。