

～親子で作ってみよう～

## マンゴースムージー



### マンゴースムージー

#### ■材料(2人分)

冷凍マンゴー	150 g
牛乳	150 g
はちみつ	大1
(レモン汁)	小1/2

#### ■作り方

- ① すべての材料をミキサーにかける。  
ドロットしてマンゴーがなめらかになれば出来上がりです。

- \* 果物はそのまま食べられるようにカットして冷凍しておく、マンゴー以外の色々な果物でもできます。
- \* 牛乳をヨーグルトにかえても良いです。  
その時は氷を少量加えて、ミキシングします。
- \* レモン汁がなければ入れなくても良いです。



※このレシピは著作物に該当するため、ご家庭での使用目的以外に使用しないでください。