

いちごのスムージー

【材料】 1人分

- いちご 小5個くらい
- プレーンヨーグルト 大さじ2
- 牛乳 100mL
- 砂糖 小さじ1

【作り方】

- ① いちごのへたを取り、水で洗う
- ② いちご、プレーンヨーグルト、牛乳、砂糖をジューサー（ミキサー）にかける



いちごには、ビタミンCがたっぷりふくまれています。そのまま食べてもおいしいですが、ぜひデザートなどにも活用してみてください。

いちごとヨーグルト、牛乳を使ったスムージーは、ビタミンとカルシウムが一緒にとれるのでおすすめです。

ジューサーを使わなくても、いちごを少しつぶしてまぜればできます。