えごまスムージー

１．説明

　えごまパウダーを入れることで、独特のとろみが出る。牛乳やバナナなどのまろやかさとえごまの香ばしさがベストマッチ。朝食にいかがでしょう。

２．材料

牛乳　　　　　　　　　　　１００ｍｌ

りんご　　　　　　　　　　　１／４個

バナナ　　　　　　　　　　　　　１本

えごまパウダー　　　　　　　大さじ４

３．作り方

①りんごの皮を剥き、芯とり、ざく切りする。

②ミキサーに①と皮を剥いたバナナを千切り入れる。

③牛乳を入れ、粉砕する。

