

タイトル フローズンフルーツボウル



2 人分

材料

キウイ 1個 パイナップル 120g

プレーンヨーグルト 大さじ 6

豆乳 大さじ 2 はちみつ 大さじ 2

青汁 大さじ 2

作り方 1

キウイ、パイナップルはミキサーで混ぜやすい大きさに切り、冷凍庫で凍らせる。

※作る前日から凍らせておく

<トッピング>

お好みのフルーツ 適量

グラノーラ 適量

作り方 2

凍らせたフルーツ、ヨーグルト、豆乳、はちみつをミキサーに入れて混ぜる。なめらかになったら、冷たいうちに青汁を加えて混ぜ合わせ、器に入れる。トッピングのフルーツとグラノーラをのせて完成

タイトル パイナップルのさっぱりラッシー



4 人分

材料

青汁 大さじ 2

パイナップル 150g

牛乳 300ml はちみつ 大さじ 3

プレーンヨーグルト 200g

作り方 1

パイナップルはミキサーにかけやすい大きさに切る。パイナップル、ヨーグルト、はちみつをミキサーに入れ、とろみのあるなめらかな状態になるまで混ぜる。

作り方 2

ミキサーに牛乳と青汁を加え、さらに混ぜ合わせる。氷を入れたグラスに注ぐ。

タイトル 豆乳と青汁のスープ



1 人分

材料

豆乳 100ml

青汁 小さじ 1

コンソメ顆粒 小さじ 1/2

塩・コショウ 少々

作り方 1

カップに青汁とコンソメを入れて、少量のお湯で溶かし、冷ましておく。

作り方 2

1のカップに冷たい豆乳を注ぎ、よくかき混ぜて完成

※お好みで塩・コショウを少々

※コーヒーホワイトナーや生クリームをたらすのもお勧め