

チンゲンサイのスムージー



材料（4人分）

チンゲンサイ・・・2株

バナナ・・・4本

ブルーベリージャム・・・適量

ヨーグルト・・・200～300g

牛乳（もしくは豆乳）・・・

100～200ml

氷・・・お好み

作り方

- ① チンゲンサイとバナナを適度なミキサーにかかると適度な大きさに切る。
- ② ①とほかの材料をミキサーにかけてできあがり。

※ヨーグルト、ブルーベリージャムは混ぜて凍らせておくとシャーベット状に出来上がります。ヨーグルト、牛乳（豆乳）の量は好みに加減してください。