

所要
時間

5分

ソイももスムージー

【材料・分量(1人分)】

豆乳のカ プレーン無糖-----200g
 砂糖-----20g
 はちみつ-----10g
 白桃(2つ割り・缶詰)-----1個(45g)
 氷-----80g

【飾り】

ミント-----適量

※はちみつを使用しておりますので、1歳未満の乳児には与えないで下さい。

【作り方】

- 1 桃を1/4にカットしておく。
- 2 すべての材料をミキサーにかけて攪拌する。
- 3 グラスに注いでミントを飾ったら完成。



・POINT・

「レコールバンタン産学プロジェクト」のレシピコンテストで高校1年生が考案したレシピです。(2023年3月開催)白桃と「豆乳のカ プレーン無糖」の味わいがマッチした、豆乳が苦手な方でもおいしく飲めるスムージーです。

栄養価(1人分)

エネルギー	: 246kcal	たんぱく質	: 8.1g
脂質	: 4.8g	炭水化物	: 52.3g
食物繊維	: 9.2g	食塩	: 0.08-0.18g