

## あま〜いニンジン紅かおりのスムージー

<< 発酵調味料のみりんと生姜を加えて代謝をアップ! >>



### ----- 材料 (1人分) -----

・あま〜いニンジン紅かおり	50g
・生姜	1g
・ニンジンスティック	数本
・A	
{ みりん	大さじ 1~2
{ 水	大さじ 3
{ レモン汁	大さじ 1/4

### ※POINT

少し温めても美味しく召し上がれます。

### ----- 作り方 -----

- ① あま〜いニンジン紅かおりは、皮ごと薄い半月切にする。生姜は千切りにする。
- ② ①とAのすべての材料をミキサー容器に入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ③ グラスに移し、ニンジンスティックを飾る。

