

## 驚きのサラダほうれん草 まろみ を使った 健康スムージー

<< 手軽にワンボウル朝食! >>



### ----- 材料 (1人分) -----

サラダほうれん草まろみ	100g
バナナ	1/2本
ヨーグルト	1/2カップ

### デコレーション

グラノーラ	大さじ2
バナナ	適量
ほうれん草	適量

### ----- 作り方 -----

- ① まろみほうれん草は根元を切り、2cm 長さに切る。バナナは、1cm 幅の輪切りにする。
- ② ミキサー容器に、ヨーグルト、バナナ、ほうれん草の順番に入れて攪拌し、器に盛り付ける。上にグラノーラをのせ、ほうれん草、バナナを飾る。

### ※POINT

ハチミツを加えても美味しく召し上がれます。

