

うまいごぼうを使った ごぼうのスムージー

<< 春の生ごぼうの滋味を味わう >>



材料 (1人分)

うまいごぼう	50g
生姜の薄切り	5g
ハチミツ	大さじ 1 + 1/2
豆乳	50ml
ごはん	大さじ 1 強
シナモン	適量

注意 ; ハチミツ使用のため、1歳未満の乳児には与えないで下さい。

作り方

- ① ごぼうは包丁の背で皮こそげ、薄切りにする。5分ほど水に晒して、水分を切る。
- ② ミキサーに、①、生姜の薄切り、ごはん、ハチミツ、豆乳を入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- ③ 器に盛り付け、シナモンを飾る。

※POINT

シリアルを添えると一層美味！
秋ごぼうの場合は、リンゴを少し加えるとアクが抑えられます。

