



P3 プログラム3 フルーツスムージー

すっきりとした味わいにプルプル食感がアクセント

スイカとココナッツウォーターの スムージー チアシード添え

対応製品名 : オートクッキングブレンダー

使用部品 :

調理時間 : 10分 (P3 フルーツスムージーモード 1分)

材料 (2~3人分)

| | |
|-------------------|--------------------|
| ① スイカ | 300g |
| (皮と種を取り除き2cm角に切る) | |
| ② ココナッツウォーター | 200ml |
| ③ レモン汁 | 小さじ1 |
| ④ 天然塩 | 2つまみ |
| ⑤ 氷 | 50g (家庭用冷蔵庫で作った角氷) |

【トッピングチアシードジェル】

| | |
|-------|------|
| チアシード | 小さじ1 |
| 水 | 大さじ2 |

作り方

ガラス容器にすべての材料を番号順に入れてフタをする。
PROGRAM ボタン [P3] を選び、START ボタンを押す。