



P4 プログラム4 ベジスムージー

フルーツとアーモンドミルクでマイルドに

小松菜とりんごと バナナのスムージー

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 (P4 ベジスムージーモード 1分)

材料 (2~3人分)

- | | |
|-----------------------|-------------|
| ① リんご | 中1個 (約240g) |
| (皮つきのまま芯を取り1.5cm角に切る) | |
| ② バナナ | 1/2本 (約50g) |
| ③ 小松菜 | 2株 (約60g) |
| ④ レモン汁 | 小さじ1/4 |
| ⑤ アーモンドミルク (砂糖不使用) | 200ml |

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 [P4]を選び、START ボタンを押す。