



P4 プログラム4 ベジスムージー

さっぱりとした飲み心地の飲むサラダ

水菜のスムージー

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 リンゴ | 中1個 (約240g) |
| (皮つきのまま芯を取り8等分に切ってから1cm幅に切る) | |
| ② キウイ | 小2個 (約100g) |
| (皮をむき2cm角に切る。芯が固い場合は取り除く) | |
| ③ 水菜 | 150g (3cm幅に切る) |
| ④ 水 | 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。