

フルーティープルーンスムージー



材料：2人分

カリフォルニアプルーン 100g イチゴ 100g

ラズベリー 100g マンゴー 100g

水 175ml

あなたの日を明るくし、健康的な活力を与えてくれる、みずみずしい一杯。スムージーが濃すぎる場合は、水を少し足すか、ヨーグルトを加えても◎。余った分は冷蔵庫に保存しておくとう便利。

プ活 はじめよう。

このレシピの詳しい調理方法やプルーンを使った他のレシピはこちら

