

小松菜とカリフォルニアプルーンのスムージー



材料：作りやすい分量

カリフォルニアプルーン 2個 小松菜 1株

バナナ 1本 白ごま 小さじ1と1/2

甘酒（米麴のもの） 100ml

アクが少ない小松菜はスムージーにぴったり。そして意外な隠し味、白ごまの香ばしさもきいています。ビタミンミネラル、食物繊維や抗酸化作用をぎゅっと詰め込んだ一杯。

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

