
人参入りミックスジュース

| | |
|--------|-------|
| 〈材料〉 | 一人分 |
| 人参 薄切り | 50g |
| バナナ | 1/2 本 |
| りんご | 1/6 個 |
| 昆布水 | 100cc |



〈作り方〉

- 1 ミキサーに人参、皮をむいて適当な大きさに切り分けたバナナ、りんご、昆布水を加えて攪拌する。