
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。