

# ひだかnoレシピ ~2024夏~

レシピ名	野菜スムージー	部門	小中 義務教育学校(4)年
------	---------	----	------------------

## 材料

## 調理手順

例) ジャガイも中5個		例) ①ジャガイもは皮をむき、4等分に切る。
バナナ1.5本 (長さは何でも)		①バナナの皮をむいて、5等分に切る。
リンゴ <sup>6</sup> / <sub>6</sub> こ (大きさは何でも)		②半分は3等分くらい)
小松菜2本 (長さは何でも)		③リンゴの <sup>6</sup> / <sub>6</sub> を3等分に切る。
ちんげん菜1本 (長さは何でも)		④夏はバナナとリンゴをこおらせるとおいしい。
甘藷大さじ2		⑤小松菜2本を10等分切る。
豆にゃう200ml (むなうせい豆)		⑥ちんげん菜1本を7等分に切る。
(お女子みで)		⑦切ったた物と野菜をジキサーに入れる。
		⑧ジキサーに甘藷を大さじ2入れる。
		⑨その次に豆にゃう200mlを入れる。
		⑩全部材料をジキサーに入れたら、スイッチを入れてつぶがなくなるまでやる。
		⑪コップによそたら完成!

