

ジュースにすれば、簡単・お手軽!かぼちゃの風味が生きる野菜ジュース!

かぼちゃ・きな粉ミルク

1人あたり

野菜 **1** 皿分

エネルギー: **247** kcal

塩分: **0.2** g

副菜: **1** っ(SV)



材料(2人分)

- かぼちゃ 150g
- バナナ 小1本
- きな粉 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- 牛乳 1・1/2

作り方

(1) かぼちゃは種・皮をとってざく切りにし、ラップに包んで電子レンジに2分かける。

(2) (1)が冷めたら、全ての材料をミキサーにかけてできあがり。

お子様のお手伝いポイント

かぼちゃの種をとったり、材料すべてをミキサーに入れるのはお子様の担当にして、いっしょに楽しく作りましょう。



竹内先生より

忙しい朝は、夏野菜をジュースでたのしみませんか。かぼちゃときな粉の味わいも濃厚な栄養満点ドリンクです。