



健康にアイデアを

愛知淑徳大学 & meiji & 長久手温泉ござらっせ

さつまいもとヨーグルトの さっぱりスムージー

調理時間 約10分

材料〈1人分〉

- 焼き芋…50g
- 明治おいしい牛乳 …120cc
- りんご …20g
- 明治ブルガリアヨーグルト…40g
- バナナ …10g
- 明治ミルクチョコレート …1片
- 氷…お好み



焼き芋が好きな方は、焼き芋を増やし、バナナを少しへらすと、焼き芋感がUPします♪



1 焼き芋は皮をむく。
りんご、バナナも皮をむき、一口大に切る。

2 1の材料と牛乳、無糖ヨーグルトをミキサーにかける

3 グラスに氷を入れ、2をそそぎ入れる。

4 チョコレートをきざみ、上にかざり、完成。

★ どんな味のチョコレートでも美味しいよ。
ためしてみてくださいね♪

