

フルーツ牛乳

材料 (3人分)

フルーツ

└バナナ	1本
└みかん(缶詰め)	50g
└パイナップル(缶詰め)	80g
└桃(缶詰め)	50g
桃缶のシロップ	大さじ1
はちみつ	小さじ1
牛乳	400cc



作り方

1. フルーツを計量しミキサーに入れる。
2. さらに、桃缶のシロップ、はちみつをミキサーに入れ、かくはんする。
3. しっかりかくはんしたら、牛乳をミキサーに注ぎ、かくはんしてあわす。

✖E・保冷袋にフルーツ類、缶のシロップを計って冷凍して置いておくと便利です。

所要時間 10分
主な調理器具 ミキサー