

カリフォルニアプルーンのスムージー



材料：2人分

カリフォルニアプルーン	30g	オートミール	20g
バナナ	20g	ヨーグルト	200g
冷凍ブルーベリー	270g	牛乳	200cc
レモン汁	15cc	プルーンジュース	170g
ミント	適量		

カリフォルニアプルーンの自然の甘みと栄養素をギュッと凝縮。材料をミキサーにかけるだけの簡単レシピは、朝食や運動後の栄養補給にピッタリです。

プ活 はじめよう。

このレシピの詳しい調理方法やプルーンを使った他のレシピはこちら

