

最優秀賞 銚田の栄養満点とろーりミルクスムージー

		レシピ	当日使用量
材料	にんじん（皮むき後）	50 g	119 g
	さつまいも（皮むき後）	120 g	286 g
	りんご（皮むき後）	50 g	119 g
	おいしい牛乳	200 mL	476 ml
	ハチミツ	大さじ1	大さじ2強
およその合計量		420 mL	1000 ml

器具	包丁	1 本
	まな板	1 枚
	ボウル又はお皿	3 皿
	ざる（食材を洗うため）	1 個
	菜箸	1 膳
	ピーラー	1 個
	計量スプーン（15g）	1 個
	計量カップ	1 個
	計り	1 台
	ミキサー	1 台
	炊飯器	1 台

- 作り方
- ①さつまいもを炊飯器で蒸し、皮をむく。
 - ②にんじん、りんごは皮をむく。
 - ③ミキサーにさつまいも、にんじん、りんご、牛乳、はちみつをいれ、トロトロになるまで混ぜる。
 - ④器にうつして完成。

コメント

人参を入れることで色味を良くしたのはちみつやさつまいもで甘さを出し、子どもたちも食べられるように工夫しました。
またりんごを入れることでさっぱりしたあじわいにしました。