

快調な朝に！

# 緑茶葉スムージー



## 材料

- 緑茶葉オリゴ糖きなこ…………… 大さじ1
- バナナ…………… 100g
- 豆乳…………… 200cc

## 作り方

- 1 バナナをラップにくるみ、冷凍しておきます。
- 2 冷凍したバナナ、緑茶葉オリゴ糖きなこ、豆乳を入れて30秒ミキサーにかけます。

豆乳を牛乳に変えたり、豆乳を100ccにして、豆腐を100g入れてみるなど様々なアレンジができます。  
鉄分が欲しい方は、プルーンを入れても、酸味がきいて美味しいです。

KOUTA SHOUTEN

使ったのはコレ！

### 緑茶葉オリゴ糖きなこ



大豆イソフラボンや、ビタミンC、カテキンなど、からだにうれしい成分が入っている優れもの！