

デザート

【キャベツのトロトロジュース】

使用野菜量 < 1人分 >

40 g

< 材料 > 4人分

- ・キャベツ 160g (葉3枚)
- ・バナナ 120g (1本)
- ・牛乳 300ml
- ・砂糖 小さじ2



< 作り方 >

- 1 キャベツはよく洗い、ザク切りにして水気を切っておく。
- 2 ミキサーに1と牛乳・砂糖・バナナ(皮をむく)を入れジュースにする。

< 1人分当たりの栄養価 >

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	塩分(食塩相当量)	PRしたい栄養素
93kcal	3.2g	3.1g	14.5g	0.1g	カルシウム97mg

コメント

できあがり写真

- ・バナナ入りのキャベツジュース
いろいろな果物でためしてみてね！



作成者の所属

東久留米市