

トマトあめこうじ

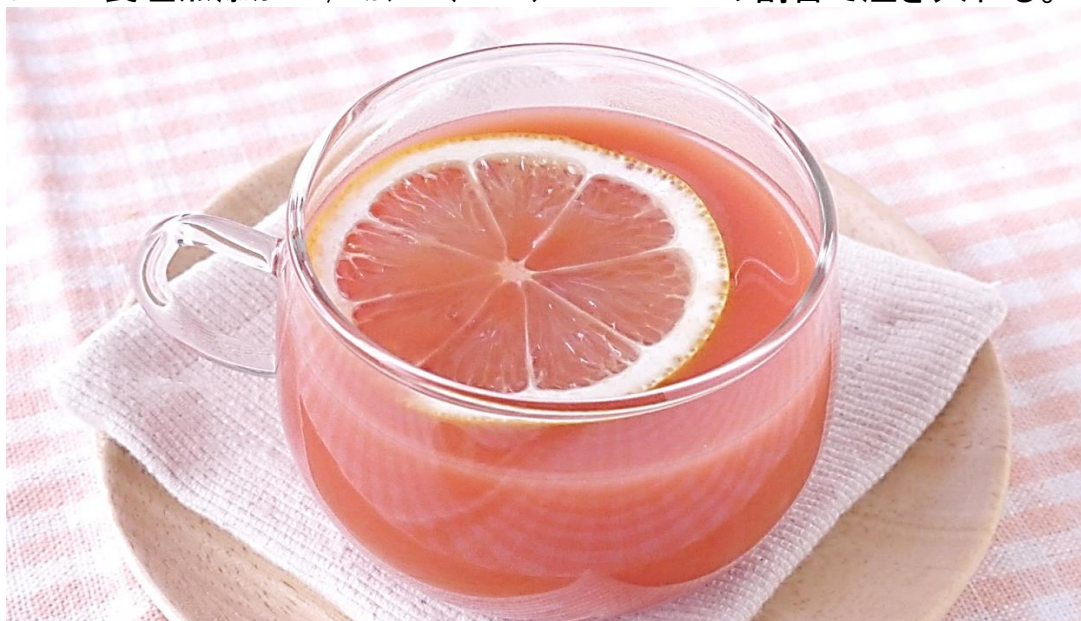
材料

1人分

あめこうじ-----1/2カップ (100ml)
かぼトマトジュース食塩無添加-1/4カップ (50ml)

作り方

コップにあめこうじとトマトジュースを
2:1の割合で注ぎ入れる。



超簡単♪枝豆シェイク

材料

2人分

枝豆(正味)----- 60g
野菜生活100フルーティーサラダ-----1カップ
バニラアイスクリーム-----1個
(100g)

作り方

ミキサーにすべての材料を入れ、
なめらかになるまで30秒程混ぜる。

