

子育てしほピ 令和2年9月

我が家の定番ジュースをつくってみませんか♡

ミックスジュース



材 料 (2人分)

バナナ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1本
フルーツミックス缶・・・・・・・・ 100g
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 1カップ

作り方

- ① ミキサーに、バナナ・フルーツミックス缶(汁ごと)・牛乳を入れ、スイッチを入れる。
- ② 好みのところでスイッチを止める。
※ミキサーを早めに止めると、スムージー風になります。



ひとくちメモ

桃・りんご・キウイ・みかんなどの季節の果物、小松菜・人参などの野菜、ヨーグルト・豆乳などお好みでいろいろ組み合わせてわが家の定番ジュースをつくってみませんか。

問い合わせ先：
府中市女性こども課