

ストロベリー&アーモンド・スムージー

簡単に作れて満足感たっぷりのスムージー

材料:

デイリーバイオベーシックス すりきり2杯 (26.4 g)

アーモンドミルク (無脂肪乳・豆乳でもよい) 240~360ml

絹ごし豆腐 1/2 カップ

冷凍イチゴ 10粒

作り方:

ブレンダーに入れてよく混ぜて下さい。

