

心もおなかも元気になれるパワードリンク

バナナキャロットミルク

材料／4人分

- バナナ…大1本
- にんじん…1/2本
- A
 - 牛乳…250ml
 - レモン汁…大さじ2
 - はちみつ…大さじ1
 - 黒糖…小さじ1

作り方

- ① バナナは皮をむきひと口大に、にんじんは皮をむき薄切りにする。
- ② ミキサーに①とAを入れ、ジュースにする。

