

レシピ：料理研究家 海野としえ

# 那珂パイヤスムージー



## 材料(2~3人分)

|        |      |      |        |
|--------|------|------|--------|
| パイヤ……  | 100g | 牛乳…  | 200ml  |
| 熟バナナ…… | 1本   | 氷…   | 150g程度 |
| レモン汁…… | 大さじ1 | 砂糖…… | お好み    |

## 【作り方】

- ①パイヤとバナナは皮をむき一口大に切る。
- ②ミキサーに①と他の材料をいれ混ぜる。

※氷の量はお好みの濃度に合わせて調節ください。