蒸しもち麦のスムージー（３人分）

【材料】

蒸しもち麦（７０ｇ）

蒸し大豆（７０ｇ）

牛乳または豆乳（２００ｍｌ）

バナナ（１本）

小松菜（１本）



**作り方**

①蒸しもち麦を電子レンジで２０秒加熱する

②バナナ、小松菜を４センチ程度に切る

③牛乳又は豆乳とバナナ、小松菜をミキサーに入れて１分程度かきまぜる

④完成！

お好みで、リンゴジュースやお好きな果物を入れても美味しい♪