

梨のスムージー甘酒と豆乳2種



1人当たりの栄養価

エネルギー 甘酒テイスト 68 kcal 豆乳テイスト
60Kcal（はちみつ入り 76kcal）、果物摂取量 63 g

【食生活改善推進員からのひとこと】

白井の特産、梨を使ったレシピです。梨を切って冷凍しておけば、飲みたい時に手軽に作れます。甘酒で、味わい深いスムージーにしてもよし、豆乳で、さっぱりとした口当たりのスムージーにしてもよし、どちらもおいしい一品です。梨はどの品種でもOKですが、新高などの大きい品種はレシピの分量を1/2個に変えて作ってみて下さい

材料（4人分） 調理時間 15分

甘酒テイスト：梨1個（中サイズ）、甘酒 100 cc、
ヨーグルト（無糖）100 cc

豆乳テイスト：梨1個（中サイズ）、豆乳（無調整）100 cc、
ヨーグルト（無糖）100 cc、お好みではちみつ大さじ1

作り方

- ① 梨は皮と芯を取り除き、1/8個分は飾り用にするため、4枚の薄切りにする。
- ② 残り 7/8 個分は5mm厚さのいちょう切りにし、保存袋に入れ空気を抜いて冷蔵庫で凍らせる。
- ③ **甘酒**：凍った②と甘酒、ヨーグルトをミキサーに入れ、なめらかにする。グラスに4等分に注ぎ入れる。
豆乳：凍った②と豆乳、ヨーグルトをミキサーに入れ、なめらかにする。グラスに4等分に注ぎ入れ、お好みではちみつをかける。
- ④ ①の飾り用の梨をグラスに添える。