

## 子どもも飲める「美味たけ」スムージー

### 材料

1人分

|                 |        |
|-----------------|--------|
| しいたけ            | 0.5個   |
| さつまいも           | 60g    |
| かぼす果汁           | 4g     |
| バナナ             | 1/4本   |
| 豆乳(無調整)         | 40g    |
| プレーンヨーグルト       | 30g    |
| カゴメ野菜生活100オリジナル | 1/2カップ |

### 作り方

- ①さつまいもとしいたけはラップでくるみ、電子レンジで温める。  
(目安600w 2分30秒)
- ②オリジナル、豆乳、ヨーグルト、かぼす果汁、①のしいたけをミキサーにかける。
- ③①のさつまいもの皮をむき、さつまいも、バナナ、氷の順に②のミキサーに加え、ミキサーを更に回す。
- ④すべての材料がまんべんなく混ざったら、出来上がり。

### ポイント

しいたけ独特のにおいを消し、苦手な人でも飲みやすいメニューに！



**調理時間**  
約10分

**エネルギー**  
162kcal

**野菜相当量**  
100g