

# 親子でつくれるエコメニュー

## ～エコスムージー～



### 材料(2人分)

- ・トマト 1個
- ・にんじん 輪切り3cm
- ・りんご 半分
- ・キウイ 半分
- ・ヨーグルト 大さじ2
- ・水 50ml
- ・ハチミツ 小さじ2

### 作り方

- 1 トマト、にんじん、りんご、キウイを1cmの幅に輪切りにする(皮ごと)
- 2 ミキサーに材料を全て入れ、混ぜる
- 3 お好みでハチミツを追加する
- 4 完成!

### point

普段は捨ててしまうにんじんの皮や、嫌う子供も多いりんごの皮もスムージーにすることで無駄なく食べられます◎  
親子でアレンジを楽しんで健康な日々を過ごしてください!

