

毎日手軽にフレッシュジュース

かんたん調理レシピ



※写真・イラストはイメージです。

HOME SWAN
トライタンボトルブレンダー400ml

毎日おいしい！ 基本の 7 レシピ

作り方

材料はそれぞれ、かたさに合わせた大きさに切ってください。

バナナジュース

材	バナナ		100 g
料	牛乳		150 ml



シトラスジュース

材	オレンジ		150 g
料	グレープフルーツ		100 g
	水		50 ml
	ハチミツ		15 g



ミックスジュース

材	バナナ		100 g
料	みかん果肉(缶詰)		50 g
	リンゴ		50 g
	牛乳		150 ml
	缶詰シロップ		50 g



キウイジュース

材	キウイ		100 g
料	リンゴ		100 g
	水		100 ml
	ハチミツ		15 g



リンゴ・ ジンジャージュース

材	リンゴ		60 g
料	しょうが		2 g
	水		100 ml
	ハチミツ		15 g



ストロベリースムージー

材	バナナ		100 g
料	イチゴ		50 g
	牛乳		200 ml

※バナナとイチゴは冷凍させておく

バナナスムージー

材	バナナ		100 g
料	みかん果肉(缶詰)		50 g
	牛乳		200 ml

※バナナとみかん果肉は冷凍させておく

