

# アボカドパイナップルスムージー



## 材料 (2人分)

- ・アボカド 1個
- ・パイナップル 200g  
(市販のカットパイナップル約1パック分)
- ・無糖ヨーグルト 200g
- ・牛乳 100ml
- ・オリーブオイル 小さじ2
- ・レモン汁 少々
- ・はちみつ 小さじ2

## 作り方

- ①アボカドの皮と種を除き、ざく切りにする。
- ②①と残りの材料をミキサーにかけて完成！

<ミキサーが無い場合>

- ①アボカドをパイナップルと同じ大きさに切る。
- ②牛乳以外の材料を混ぜてヨーグルト和えに😊

(1人分)

エネルギー 355kcal

脂質 24g

食物繊維 5.7g

食塩相当量 0.2g

## ポイント・アドバイス

甘さ控えめですので、より甘さが欲しい方は、はちみつ(又は砂糖)で調節しましょう。

牛乳の代わりに豆乳でもOKです。アボカドの変色防止の為レモン汁を加えています。レモン汁が無い場合は、特に早めにお召し上がりください。

1人分で300kcal以上ありますので、忙しい朝食におすすめです！