

# 飲む点滴？！ブルーベリー甘酒スムージー

冷凍ブルーベリーがたくさん手に入ったので作ってみました！甘酒は飲む点滴とも言われますが、普通の飲み方だと余ったりもしがち…。そんな時にもさっぱりと飲めるスムージーはいかがでしょうか？

## 材料(コップ2杯分)

冷凍ブルーベリー 70g

バナナ 1本

ヨーグルト 100g

甘酒 100cc

## 作り方

- ① バナナは完熟の時に、皮をむいてラップに包んで冷凍しておく。
- ② ①のバナナを包丁で切れる、もしくは手で折れる程度まで、数分間ほど自然解凍する。
- ③ 材料を全てミキサーに入れ、混ぜる。



## 追記

好みに合わせて配合のバランスを変えてみるのもありだと思います。

ちなみに、おかわりを作る時にバナナが足りず、バナナ無しの甘酒多めでやってみましたが、そちらの方はよりさっぱりと飲めました。

冷たすぎるのが嫌な場合は、バナナやブルーベリーを冷凍せずに(もしくは解凍後に)使用すると良いと思います。

子どもたちはミキサーのボタンを押すのが楽しいようでした。

