

ブロッコリーを生で使った、フレッシュな味わい

ブロッコリースムージー



レシピ提供：岩崎啓子

🕒 調理時間：5分

詳しい
作り方は
こちら▶



主材料（2人分）

ブロッコリー…… 100g
キウイフルーツ…大1個
蜂蜜…小さじ2～大さじ1
プレーンヨーグルト
……………大さじ4

／ その他のブロッコリーメニューも紹介しています。／

知ろう! 食べよう!
ブロッコリー大好き!

www.sakataseed.co.jp/special/broccoli/

