

和風スムージー



材 料 (4人分)

野菜だし *「明治記念館 野菜だし」1袋使用	250ml	リンゴ	1/2個
アスパラ	200g (8本)	昆布茶(粉末)	小さじ2
ブロッコリー	160g (2/3個)	蜂蜜	小さじ1

★ 基本出汁の取り方 ★

- 400mlの水を入れた鍋の中にだしパックを1袋入れ、箸で5回程度揺らし、中火で沸騰後5分間煮出し、だしパックを取り出す。

和風スムージーの美味しい作り方

- ① 「明治記念館 野菜だし」で、出汁を取り冷ましておく。
- ② アスパラとブロッコリーは小さく切り、茹でてザルにきって冷ましておく。
- ③ リンゴは皮をむき、小さく切る。
- ④ ①の野菜出汁250ml、②、③、昆布茶、はちみつをミキサーにかける。