

スイカのジュース

エネルギー: 96Kcal(1人分)



＊材料と分量＊(分量は2人前です)

スイカ 350g

オリゴ糖 5g

氷 3～4個

＊作り方＊

- (1) スイカの種を取って果肉だけにする。
- (2) (1)をミキサーに入れ、氷とオリゴ糖を加える。
- (3) 十分にクラッシュする。
- (4) グラスに入れて、お好みで氷を加えてできあがり。

(1)



(2)



(3)



(4)

