

# バナナ❀ブルーベリー❀ヨーグルトの フローズンスムージー

## 材料（1人分）

- プレーンヨーグルト …60g
- バナナ …30g（1/3本）
- ブルーベリー（冷凍でも可） …20g
- 牛乳 …50ml

他の果物でも  
おいしくできます♪



1人分

**エネルギー**  
**104kcal**

## 作り方

- ① バナナは2cm幅に切っておく。
- ② ①とブルーベリー，ヨーグルトを密閉袋に入れて冷凍庫で2～3時間凍らせる。
- ③ ②と牛乳をミキサーにかけ，コップに注いで完成。