



JA西条
第1回ときめきレシピコンテスト

優秀賞

弓道Girlさん作♪

スムージー風きゅうりジュース

【作り方】

- ①きゅうりの皮を半分以上剥く。
- ②きゅうりを縦半分にカットし、種をスプーンで取り除く。
- ③きゅうりを4cmくらいにカットし、りんごジュース、ガムシロップとともにミキサーにかける。
- ④ある程度混ざったら、いちごジャムを加え、再びミキサーにかけよく混ぜる。(泡が多い場合は取り除く。)
- ⑤グラスに注ぎ、レモン汁を加え、軽く混ぜたら完成。

【材料】(2人分)

- きゅうり・・・150g
- りんごジュース100%・・・220ml
- ガムシロップ・・・1個
- いちごジャム・・・大さじ1
- レモン汁・・・少々

