

1人前：約545kcal

みかんシェイク

[材 料 (4人分)]

牛乳300cc

みかん (缶詰)400g

はちみつ大2

[作り方]

①みかんはあらかじめ凍らせておきます。

②牛乳と①、はちみつをミキサーで攪拌してグラスに
注いでできあがり。

※お好みでの果物でお試ください。

