

特別賞

## チェリーとキウイの

# スマイルビューティードリンク

ビタミンCと鉄分を含み、美しく元気に過ごせます。

制作者 斎藤 里織 (野菜ソムリエ)



### 材料

アメリカンチェリー	100g
キウイフルーツ	1/2個
ヨーグルト(無糖)	100g
砂糖	大さじ1
ミント(飾り用)	適宜

### 作り方

1. チェリーは種を除く。
2. キウイフルーツは一口大に切る。
3. (1)、(2)、ヨーグルト、砂糖をミキサーにかける。
4. (3)をグラスに注ぎ、ミントを飾る。