

チカラ

お酢の力



お酢の主成分である酢酸は、カルシウムを体内に吸収しやすくするといわれています。牛乳と一緒に組み合わせて、カルシウムを効率良く摂取しましょう。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!

ブルーベリー黒酢スムージー

調理時間
5分1人分
93kcal

ブルーベリー黒酢スムージー

調理時間
5分

1人分
93kcal

【材料/2人前】

ブルーベリー.....100g
牛乳.....150ml
ミツカンブルーベリー黒酢(希釈).....50ml
ブルーベリー(飾り用).....10g

【作り方】

- ①ブルーベリー、牛乳、「ミツカン ブルーベリー黒酢」をミキサーに入れて混ぜる。
- ②①をグラスに入れ、ブルーベリーを飾る。