



マンゴーピューレを使った  
冷たいスイーツ



Recipe 2  
マンゴー・ビヨグルト  
& キウイとバナナの  
グリーンスムージー

【材料】

- 《グリーンスムージー》
- ・小松菜 ... 2 (葉のみ使用)
  - ・氷 ... 2個
  - ・バナナ ... 1本(10cmに切り冷凍する)
  - ・ゴールデンキウイ ... 1個
  - ・レモン汁 ... 小さじ1/2

- 《マンゴースムージー》
- ・マンゴーピューレ ... 150ml (冷凍する)
  - ・プレーンヨーグルト ... 150ml
  - ・はちみつ ... 20g (合わせて冷凍する)
  - ・牛乳 ... 50ml

- 《キウイピューレ》
- ・ゴールデンキウイ ... 1個
  - ・グラニュー糖 ... 小さじ1
  - ・レモン汁 ... 小さじ1/2
- シリアロック等に入れ  
つぶしてピューレにする

- 《マンゴークリーム》
- ・生クリーム ... 50ml
  - ・グラニュー糖 ... 5g
  - ・マンゴーピューレ ...
- 合わせて  
泡立て器でトロみかたまで泡立てる

- 《飾り》
- ・ゴールデンキウイ ... 薄くスライス
  - ・マンゴーピューレ
  - ・チャービル

【作り方】

① ①の材料をすべて入れ  
ブレンダーもしくはミキサーでピューレ状にする



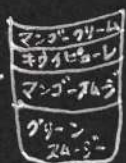
② ②の材料をすべて入れて  
ブレンダーもしくはミキサーで  
ピューレ状にする



③ グラスに薄くスライスした  
キウイフルーツを1周張り付ける



④ 盛り付けていく。  
①, ②, キウイピューレ  
マンゴークリームの  
順番に入れる



飾り付けにキウイフルーツのスライス、  
マンゴーピューレ、セルフィーズをのせ  
完成。

