

MCT オイルと小松菜のヨーグルトスムージー

【材料】

- ・小松菜 1 束
- ・バナナ 1/2 本
- ・牛乳 60 m l
- ・ヨーグルト 60 g
- ・M C Tオイル 小さじ 1



【作り方】

1. 小松菜をざく切りにし、バナナも 2 c m幅くらいに切る
2. 小松菜、バナナ、牛乳、ヨーグルトをミキサーに入れて混ぜる
3. 最後にM C Tオイルを入れて混ぜる

MCT オイル和風ドレッシング

【材料】

- ・M C Tオイル 大さじ 2
- ・醤油 大さじ 1
- ・ゆず又はレモン果汁 大さじ 2



【作り方】

1. 材料をすべて容器に入れ、ブレンダーでかき混ぜる
2. しっかりと混ざったら完成