

ブルーベリースムージーの自己流作り方

1 冷凍ブルーベリー カップ1 氷 6個ぐらい

「砂糖 (適量)」わが家はガムシロップです 大さじ2杯

水 ブルーベリーの高さ弱 レモン汁 小さじ1



2 ブルーベリー、氷、砂糖、レモン汁
水をミキサーに入れる (水は入れすぎ注意)

3 回す
回らなかったらたら混ぜるか又は水入れる



トロリとなるまでまわす。

ソフトクリームみたいになる

味は好みに調節して下さい