

🍷 AIレシピ:子供が喜ぶ!ブロッコリーのバナナスムージー

材料(約2人分):

- ブロッコリー(茹でて冷ましたもの)… 50g
- バナナ … 1/2 本(よく熟したもの)
- りんご(皮をむいて一口大)… 1/4 個
- 無調整豆乳 … 150mL
- レモン果汁 … 小さじ1
- はちみつ … 小さじ1(お好みで)
- バニラエッセンス … 数滴(任意)

🍷 作り方:

1. ブロッコリーは柔らかく茹でて、水気をよく切り、冷やしておく。
2. すべての材料をミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌。
3. 透明なグラスに注ぎ、お好みでストローやトッピングを加えて完成。

📷 実際のイメージ(生成画像):



