

\ Let's cook! /

料理名

作った写真を
はり付けてみよう



コメント

材料：2人分

- フレッシュスピルリナ（またはスピルリナパウダー）：2テーブルスプーン
- マジックフルーツパウダー：1ティースプーン
- パイナップル：1カップ（カット）
- ココナッツウォーター：400ml
- ハチミツ：適量（甘みを加えるため）

作り方

1. 全ての材料をブレンダーに入れ、滑らかになるまでよく混ぜます。
2. 冷やしてから、グラスに注ぎ、即座にサーブします。