# モロヘイヤの豆乳スムージー

89kcal

## 材料（2人分）

モロヘイヤ…1/2束
無調整豆乳…300ml
コンソメ（顆粒）…小さじ１
すりおろし生姜…小さじ１

## 作り方

1. モロヘイヤはさっと茹でてからきざみ、豆乳、コンソメと一緒にミキサーにかける。
2. カップに入れて、すりおろし生姜を加えて混ぜる。