



～皮ごと使うとおいしい～

桃のスムージー



材 料

- ・ 桃
- ・ 牛乳（桃と同量）
- ・ 蜂蜜や砂糖（お好みで）



POINT いたみがちな桃で、暑い夏にぴったりの簡単レシピです。

作 り 方

- 1 よく洗ってタネをくり抜いた桃（皮ごとでも可，風味がよくなるのでおすすめ）をミキサーにかけやすい大きさにカットして冷凍。
桃と同量の牛乳と一緒にミキサーにかける。
- 2 お好みで蜂蜜や砂糖を入れるとよりおいしいスムージーになります。



「MIYA もったいないレシピ」とは…

もった
ない
レシピ

食品ロス削減につながる料理レシピです。

例えば…

- ・ 普段何気なく捨てたり、余りがちな食材を使ったもの（食材の皮、葉、茎、芯、種、骨、アラなど）
- ・ ごみを出さない工夫がされたもの

大切な食材を無駄なく食べ切り、環境や家庭に優しい行動にスイッチしましょう。