

野菜ジュースとトマトの キューブアイス



クリエイトエス・ディー
管理栄養士
鳥本 真衣
考案メニュー



スマホなどで撮って
詳しい作り方をチェック！



盛り付けて
完成。

野菜相当量(1人あたり)

45 g分



野菜生活、
ヨーグルト、
砂糖を加え
混ぜ合わせる。

製氷皿に
流し入れ
冷凍庫で
冷やし固める。

凍ったミニトマトを水に入れ
皮をむき砂糖をかける。