

「前沢地域」佐藤愛子さん

# グリーンカプチーノ

## ♡ワンポイント♡

カプチーノの空気を入れるため、ミキサーに最後のりんごを入れて、すっかり形が無くなってから1分更にまわす。

分離するので、作り終えたらすぐカップに移す。

少しおいてから頂くとおいしい。

## 材 料

[3人分]

サラダ用小松菜 …… 90g  
牛乳 ……………200cc  
皮むきりんご(フジ) …350g



## ♡作り方♡

- ①小松菜の外葉をよく洗って水をきり、1cmの長さに切る。
- ②りんごは皮をむき、芯を取り、8~10等分のくし型に切る。
- ③牛乳200ccを量り、ミキサーに入れる。
- ④スイッチを入れて、小松菜を少しずつ入れる。
- ⑤次にりんごも少しずつ入れる。
- ⑥全部入れてから、空気を入れるため、更に1分間回す。
- ⑦カップに入れて、少し時間をおいて戴く。