

# 若さを保つ 健康料理

## ■豆乳ヨーグルトスムージー

前号の「通に噂のあのお店」で紹介しました「とうふ工房 亜蔵」さん（神戸市西区今寺37-6）の、オリジナル「豆乳ヨーグルトスムージー」レシピを教えてくださいましたので、ご紹介致します。

豆乳ヨーグルトは、健康に良いことがたくさん。毎日続けることで、便秘改善や整腸に、免疫力向上、高コレステロールになどいろいろな効果が期待できます。その他、アトピーや花粉症にも効果があります。ぜひ、試してください。

- ①材料をハンドブレンダーやミキサーにかけます。
- ②柔らかなクリーム状になるまでかきまぜます。
- ③器に入れ、お好みのフルーツやジャムなどをトッピングしていただきます。



### 《材料 / 5～6人分》

ヨーグルト	1パック
豆乳	1パック
砂糖	大さじ3
レモン汁	小さじ2
バナナ	1本

トッピングにブルーベリージャムなどお好みで。