

アサイーソイバナナ

スポーツ前・仕事前のエネルギーチャージに！



材料(1人分)

- ・アサイーパウダー 大さじ1強
- ・バナナ 1本
- ・豆乳 200ml
- ・氷 1,2個

作り方

- ①材料すべてをミキサーに入れて混ぜる。
- ②グラスに注いで、できあがり。

アサイーソイきなこ

スポーツ後・仕事後のリラックス時に！



材料(1人分)

- ・アサイーパウダー 大さじ1
- ・豆乳 200ml
- ・きなこ 大さじ1

作り方

- ①材料すべてをグラスに入れて、かき混ぜる。
- ②グラスに注いで、できあがり。

アサイートマトスムージー

美容意識の高い方に！



材料(1人分)

- ・アサイーパウダー 大さじ1
- ・トマト 1/2個(カットしておく)
- ・ヨーグルト 1/2カップ
- ・はちみつ 小さじ1/2
- ・シナモン 少々

作り方

- ①シナモン以外の全ての材料をミキサーに入れて混ぜる。
- ②グラスに注ぎ、お好みでシナモンをトッピングしてできあがり。

レモン香るアサイーオレンジ

毎日飲みたい、サッパリとした味わい！



材料(1人分)

- ・アサイーパウダー 大さじ1強
- ・オレンジジュース 200ml
- ・レモン汁 小さじ1

作り方

- ①材料すべてをグラスに入れて、かき混ぜる。
- ②グラスに注いで、できあがり。

アサイーヨーグルトボウル

朝食・軽食の定番に！



材料(1人分)

- ・アサイーパウダー 大さじ3
- ・ヨーグルト 1/2カップ
- ・バナナ 1/2本

作り方

- ①材料すべてをミキサーに入れて混ぜる。
- ②皿に①を注いだら、グラノーラ・バナナ・いちご・ブルーベリーなどトッピングし、最後にミントを飾ってできあがり。

アサイーパフェ

簡単・ヘルシーなデザート！



材料(1人分)

- ・アサイーパウダー 大さじ2
- ・ヨーグルト 1/2カップ
- ・バニラアイスクリーム 1カップ
- ・グラノーラ 1/2カップ

作り方

- ①バニラアイスクリームにアサイーパウダーをかけ、フォークで混ぜる。
- ②グラスにヨーグルト、グラノーラを重ね入れ、①をスプーンで丸くのせたらできあがり。