

# 6/19 みのちかフェ ～ブルーベリースムージー～



ジメジメと暑い季節になりましたね。  
冷たいドリンクで身体の中から爽やかに♪  
バナナ・ブルーベリー・牛乳・はちみつ  
のシンプルなしシピです！

水内荘 栄養士