

混合蔬菜「可尔必思」

各种不同的蔬菜混合在一起演绎绝妙平衡。香味浓郁，口感意外清爽。

主要材料

蔬菜(各种)
「可尔必思」



材料名	1杯所需材料
A胡萝卜(去皮, 切成小块)	20g
A菠菜(烫过之后切成4等分)	20g
A荷兰芹	1g
A芹菜(去皮)	20g
A青椒(去籽, 切成小块)	20g
水	100cc(1/2杯)
「可尔必思」	50cc(1/4杯)
冰块	适量

制作方法

- 1 把(A)、水和「可尔必思」放入搅拌机搅拌。
- 2 在杯子中放入冰块，倒入(1)。