

# マミーシェイク

【材 料】 3人分

森永マミー	300ml
MOW(モウ) ミルクバニラ	2個
氷	適量
ミント	適量



【栄養成分表示】 1人分当たり

エネルギー	223kcal	炭水化物	34.3g
たんぱく質	3.4g	ナトリウム	67mg
脂質	8.0g	カルシウム	112mg

【作り方】

- ①ミキサーにマミーとバニラアイスを入れて約30秒混ぜ、氷を加えてさらに30秒混ぜ合わせます。
- ②グラスに①を注ぎ、ミントを飾ります。