

専用シェーカーを使った簡単なCOMPの作り方

※底にCOMPが溜まらないようにするため



①シェーカーに
水を20ml入れる



②COMP(粉)をお好み
量まで入れて下さい



③水またはジュース等を
シェーカーが一杯になるまで
入れて下さい



④蓋を押さえながら
シェーカーをよく振って下さい



⑤水またはジュース等を
500mlになるまで追加して
ください。



⑥シェーカーを振って
綺麗に混ざったら、コップに
注いでお召し上がり下さい