

ゴーヤのジュース



提供者：入野の船木さん

◇材料（3～4人分）

※分量はお好みに調整してください。

ゴーヤ…1本（あまり太くないもの10cmくらい）

バナナ（よく熟れたもの）…1本

牛乳又はスポーツドリンク（飲むヨーグルトでもよい）

…300ccくらい（お好みに）

氷…1カップくらい

*甘くしたい時ははちみつを入れてもよい。

◇作り方

①ゴーヤは半分に割り、種を取り、2～3cmに切る。

②バナナは3等分くらいに切る。

③①②と残りの材料をミキサーに入れて攪拌する。