

夏の我が家の自慢レシピ

鶴ヶ島直売所



©torezou

料理名 ゴーヤバナナジュース

ニックネーム ひらりん
※任意記入

材料(3人分)

バナナ大1本 ゴーヤ1/2本 牛乳700ml
ハチミツ大さじ2 氷3つ
(ヨーグルトやいちご・ブルーベリージャムを

作り方(調理時間 5分) 入れでもOK)

バナナは10cmにカットし、ゴーヤは
タテ半分にかuttingして種と白いワタを
取り2mmの厚さにカットする。(半月切り)

ミキサーに バナナ、ゴーヤ、牛乳、
ハチミツを入れ、氷を入れても良い
ミキサーなら3つ位入れて
10秒混ぜれば出来上がり。



思い出・エピソード

子供たちが小さかった頃は、
ゴーヤは苦くてヤダと聞いていましたが
バナナやハチミツの甘みでゴーヤの苦さを
ほとんど感じず、美味いと飲んでくれました。
ジュースなら