

『ゴーヤスムージー』

材 料

ゴーヤ	1/4本
バナナ	1本
水	200cc



作り方

- ① ゴーヤは縦に切り、なかのワタをスプーンでそぎ取る。
- ② ①のゴーヤを1cm幅にスライスする。(残りのゴーヤは冷凍する)
- ③ ミキサーにバナナを手で折りながら入れ、次にゴーヤ、水を入れて攪拌する。