



◆第15回ゴーヤレシシピコンテスト応募用紙◆

ゴーヤレシの
おはなスムージー



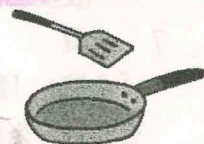
材料 (人分)

ワリンのキウイ 1コ
ゴーヤ 1/3 ぽん
きゅうに ゆう 100
ヨーグ 1 Lt 100
はちみつ おおさじ
バナナ 1/2 ぽん



下準備

ゴーヤは、たてはんぶんにして、
たねをスプーンでくりぬいて、うすきりにする。

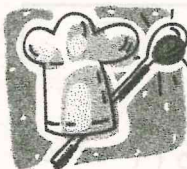


♪作り方♪

①キウイとバナナはかき混ぜ、ミキサーで

1じかんこおらせる。

②かざりつけようのキウイとゴーヤレシの
すべてのさいのうをミキサーでなめら
かになるまで混ぜる。



③カップに②をいれてうゑにキウイ
とゴーヤレシをかざりつける。

◆ポイント

ゴーヤをおはなの
ようにかき混ぜ、
ミキサーでなめら
かにする。



裏面下の枠内のご記入をお願いします。⇒