



◆第16回ゴーヤレシシピコンテスト応募用紙◆



タイトル
ゴーヤ豆乳スムージー



材料 (2人分)

ゴーヤ 1/2本

バナナ 1本

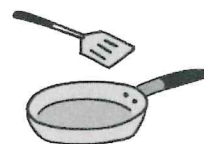
豆乳 400cc

氷 5~6個



下準備

ゴーヤを縦半分に切り、種、ワタを取り除く



♪作り方♪

- ① りーヤも2cm幅程度に切る
- ② りーヤ・バナナ・豆乳もジューサーにかける。
- ③ ②に氷をいれて、再度、ジューサーにかけ、出来上がりです。



◆ポイント



氷を入れる事で、冷えて飲みやすくなります。