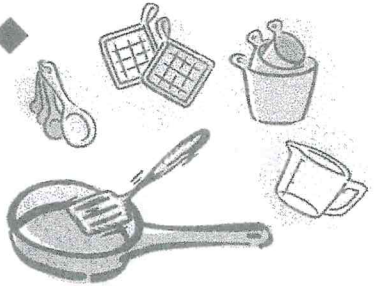




◆ 第7回ゴーヤレシピコンテスト応募用紙 ◆



5分でできる! ^{タイトル} ^右 ^少 ^糖 ^不 ^{使用} ^の
ゴーヤ バナナ アイス



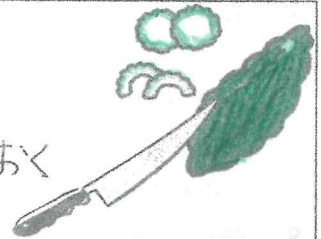
材料 (2人分)

- ・冷凍したバナナ … 2本
 - ・ゴーヤ … 50g
 - ・白ねりゴマ … 小さじ1
 - ・はちみつ … 大さじ1
 - ・ナッツ … お好み
- (水分が足りない時は牛乳 小さじ1)



下準備

- ・バナナは皮をむき、一口大に切、て冷凍しておく。
- ・ゴーヤはワタと種をとり、うす切りにして水につけておく



♪作り方♪

- ① 材料のナッツ以外をすべてフードプロセッサに入れ
なめらかになるまでかきまぜる。
 - ② ①にナッツを加え、少しだけフードプロセッサ
にかける。
- * お好みでスキムミルクを入れるとコクが
出ます。
- * オレオクッキーなど入れてもおいしいです。

◆ポイント◆

★バナナは
黒いスポットが
出るくらい熟した
ものを使うと
おいしいです。

