

ゴーヤのジュース

《材料（3人分）》

- ゴーヤ……………100g(正味)
- バナナ……………1本(約90g)
- 牛乳……………2カップ
- りんごジュース……1カップ

※ 1カップは計量カップで約200ccです。

《作り方》

- ① ゴーヤとバナナを適当な大きさに切り、牛乳とりんごジュースを加え数秒間ミキサーにかければ出来上がり。

※ 氷を入れて飲むとおいしい。

※ ゴーヤやバナナ、牛乳、りんごジュースの割合は好みで加減する。

※ レモン果汁、ハチミツは好みで入れてもよい。