

ゴーヤジュース

一人分の エネルギー 150kcal 蛋 5.9g 脂 5.9g 塩 0.2g 糖 1.5g

●材料と分量（4人分）

ゴーヤ	150g
バナナ(食べごろのもの)	200g
牛乳	600ml

●作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、スプーンで種と白い部分を取り除きスライスし冷凍する。
- ② ①とバナナ、牛乳をミキサーにかける。