


★ミルクでイゴージャ



<材料>

牛乳	400ml
ゴーヤ	100g
バナナ	2本



<作り方>

- ① ゴーヤ・バナナを一口大に切る。
 - ② 牛乳・ゴーヤ・バナナをミキサーにかける。
- ※甘さが欲しい方は砂糖を入れてください。

<ポイント>

暑い日には氷を少し入れてミキサーにかかてもよいし、りんごなど加えてもよい。ホットゴーヤもいけますよ!!