

★バナナジュース★

手作りジュースで好きなフルーツを楽しめるメニューです。

【材料】 1人分

- ・バナナ 1/2本
- ・牛乳 100 c c
- ・はちみつ 大さじ1
- ・レモン 1/6個
- ・氷 数個



【作り方】

1. バナナは皮をむき、半分に切る。レモンは 6等分に切っておく。
2. ミキサーにバナナ、牛乳、はちみつを入れる。レモンは1切れ分の果汁を加える。
3. 滑らかになるまでミキサーにかける。味をみて、酸味が足りない場合はレモンを足し、甘みが足りない場合ははちみつを加える。
4. 氷を好みで1～2個加え、さらにミキサーにかける。
5. 氷がとけたら出来上がり。ガラスのコップによそう。