

《バナナジュースジュースの作り方》

① 簡単タイプ

〈材料1人前〉

- ・ 冷凍バナナ 100g (大き目の1本くらい)
- ・ 冷えた牛乳 100ml

〈作り方〉

1. 冷凍バナナを3つに切る (出刃包丁等)
2. ミキサーにカットした冷凍バナナと牛乳を入れ塊が無くなるまで回す
3. コップに注いで出来上がり

※お好みでショウガ (チューブ) 入れても美味しいです。

② 豆乳入り

〈材料1人前〉

- ・ 冷凍バナナ 100g (大き目の1本くらい)
- ・ 冷えた豆乳 130ml
- ・ はちみつ 大さじ1
- ・ シナモン 少々

〈作り方〉

1. 冷凍バナナを3つに切る (出刃包丁等)
2. ミキサーにカットした冷凍バナナと上記材料を入れ塊が無くなるまで回す
3. コップに注いで出来上がり

③ こだわりタイプ

〈材料1人前〉

- ・ 冷凍バナナ 100g (大き目の1本くらい)
- ・ 冷えた牛乳 70ml
- ・ 生クリーム 30ml
- ・ バニラエッセンス 1滴

〈作り方〉

1. 冷凍バナナを3つに切る (出刃包丁等)
2. ミキサーにカットした冷凍バナナと牛乳と生クリーム、バニラエッセンスを入れ塊が無くなるまで回す
3. コップに注いで出来上がり