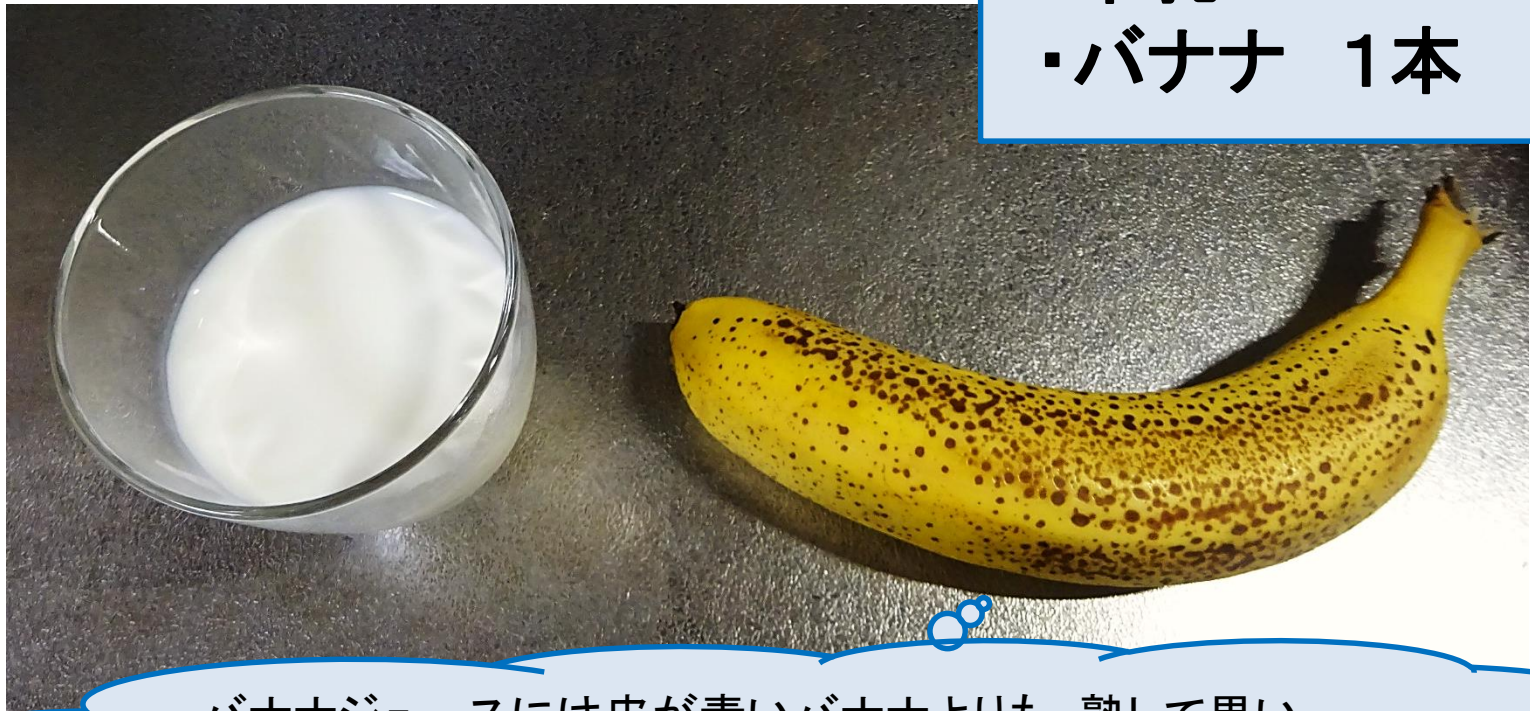


# 夏休みの食事に牛乳を取り入れよう 【バナナジュース】

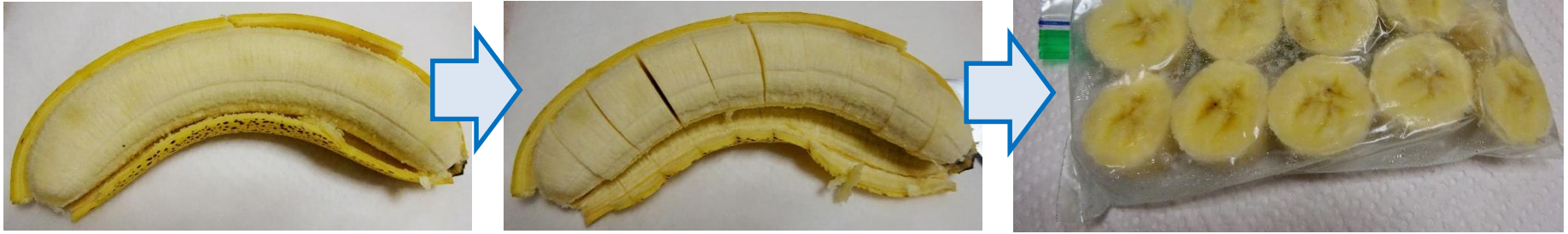
基本の材料と分量(1人分)

- ・牛乳 120mL
- ・バナナ 1本



バナナジュースには皮が青いバナナよりも、熟して黒い斑点(シュガースポット)が出たバナナがおすすめです。

# 作り方 1



バナナの皮をむき、一口大にカットして冷凍する。

冷凍バナナを使うことで、  
氷を入れなくても冷たい  
ジュースができていきます。

バナナをカットするのは、  
ミキサーにかけやすくする  
ためです。丸ごと1本冷凍し  
た後にカットしてもOKです。



# 作り方 2



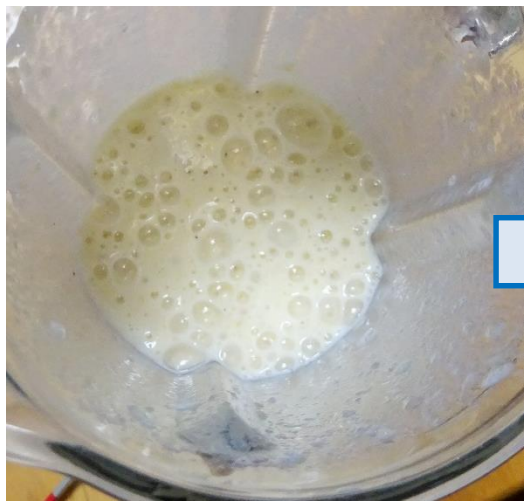
フードプロセッサー  
やハンドブレンダー  
を使っても良いです。



混ぜすぎないことがポイントです。  
バナナの果肉が少し残るくらい  
の方が美味しく味わえます。

ミキサーにバナナと牛乳を入れて混ぜる。

# 作り方 3



きなこやココアなどをトッピングしても美味しいです。



とろりとしてきたらミキサーを止め、グラスに注ぐ。