

## ● ゴーヤ入りバナナジュース



夜須小学校 6年 清藤 葵

### 材 料 2~3人分

ゴーヤ……………1/4本  
完熟バナナ…………1/2~1本  
牛乳……………200cc  
(好みで 氷少々)

### 作り方

- 1 ゴーヤは半分に切って種を除けて、ざく切りにする。
- 2 バナナも2~4つぐらいに切る。
- 3 ミキサーにゴーヤ・バナナ・牛乳を入れてジュースにする。

材料は好みでそれぞれ増減してください。豆乳でもできます。  
時間がたつと苦みや青くさがでてくるので、できたてを飲みましょう。

## ● 野菜スムージー



### 材 料 3~4人分

りんご……………1/2個  
キウイ……………1個  
バナナ……………1本  
小松菜……………70g  
水……………150cc

### 作り方

- 1 果物は皮をむいて、ぶつ切りにする。  
小松菜はよく洗い、1~2cm幅に切る。
- 2 ミキサーに果物・小松菜の順に入れて、水を加えて  
ミキサーでなめらかになるまでかくはんする。

果物はお好みで、オレンジ・グレープフルーツなどでもできます。  
小松菜の他にパセリや大葉・水菜・セロリもおすすめです。