

[ワタも使う] 苦くない!ゴーヤのスムージー



エコ・クッキング・ポイント

- 栄養豊富なワタも使って、生ごみの削減を。

ごみ  
減量

材料 (2~3人分)

ゴーヤ …………… 1/2 本  
完熟バナナ …………… 1 本  
\* 完熟でなくても、砂糖などで甘みがでるので大丈夫  
牛乳 (豆乳でも) …… 200~300cc 位  
ヨーグルト …………… 大さじ 4 くらい  
砂糖か蜂蜜 …………… 適宜

作り方

- ① ゴーヤは縦半分に切り、4~5cm 位の厚さにする。  
ㄱ 硬い種が入っていると飲むとき、口に残り、まずくなるので、種は無理せずに取り除く。
- ② バナナも 4~5cm 位の輪切りにする。  
ㄱ 皮をむき、4~5 等分くらいの輪切りにして、冷凍したバナナを使うと、冷たいスムージーができる。
- ③ ミキサーに①②、牛乳、ヨーグルトを入れ攪拌し、甘みが足りなければ、砂糖などを加える。  
ㄱ 牛乳は全量を最初に入れないで、攪拌した状態を確認しながら入れるとおいしくできあがる。

つくってみました!

バナナと蜂蜜の甘みで、意外なほど青臭くない。  
牛乳の方が豆乳よりあっさり・サッパリ感じました。

県温暖化防止活動推進センター