

✦ ユウくんのバナナジェラート ✦

バナナとヨーグルトだけで作れます!

お砂糖なしの
おかし



バナナを凍らせてスムージーにするのがポイントです!



材 料 (4人分)

- バナナ ————— 2本
- プレーンヨーグルト — 400g



作り方

- ① バナナを1cm幅に切り、冷蔵庫で凍らせます。
- ② ①とヨーグルトを入れ、ミキサーで混ぜます。
- ③ ②を冷凍庫で凍らせます。
- ④ スプーンで削りながら練ります。
- ⑤ 器に盛りつけ、できあがり。