

節成ゴーヤーとパイナップルのフローズン

<< ビタミン C たっぷり低カロリーのゴーヤーで夏を元気に！ >>



----- 材料 (2人分) -----

- ・節成ゴーヤー 約 1/2 本 (正味 100g)
- ・パイナップル 100g
- ・ハチミツ 大さじ 1
- ・レモン汁 大さじ 1/3



----- 作り方 -----

- ① ゴーヤーはタネとワタを取り除き、5mm 幅に切る。パイナップルは 1cm 幅に切り、共に袋に入れて冷凍する。
- ② ①、ハチミツ、レモン汁をミキサーにかける。
- ③ 冷やした器に盛り付け、ゴーヤースティックとパイナップルを飾る。

※POINT

ヨーグルトを加えても美味！

注意；ハチミツ使用のため 1 歳未満の乳児には与えないで下さい。