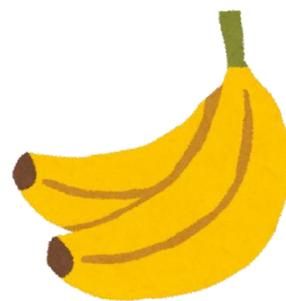


かんじゆく

完熟バナナのヨーグルトアイス



〈材料〉 4人分

かんじゆく ◎完熟バナナ	1本	はちみつ ◎蜂蜜	20~30g
◎牛乳	80ml	◎シナモン (お好みで)	
◎プレーンヨーグルト	80ml		

〈作り方〉

1. かんじゆく 完熟バナナは皮をむいて、適当な大きさにちぎる。
2. ズップロックのような密閉ができる袋にシナモンを除いた材料をすべて入れ、密閉したら手で揉む。
(バナナは多少形が残る程度がよい。)
3. 冷凍庫に入れ、完全に冷えて固まるまで待つ。
4. 適当な大きさにカットし、お好みでシナモンパウダーをふる。

かんじゆく
※完熟バナナやその他のフルーツを適当にカットし添えても良い。

