

ゴーヤのシャーベット

材料

ゴーヤ（綿取り） 4分の1、冷凍バナナ 1本、オリゴ糖 大さじ1
氷 1カップ、牛乳 100CC

作り方

ゴーヤと牛乳をミキサーにかけ、ゴーヤのつぶつぶをなくす。

オリゴ糖とバナナを入れて、ミキサーにかける。

氷を入れて、ミキサーにかけたら、出来上がり。

