

バナナジュースを作って飲む

バナナジュースというものをぼんやり知っている人は多いだろうけど作って飲んだことがある人はきっと少ない。一回家で作ってみてほしい。
こんなにも優しくて美味しい飲み物は他にはないと思う。

○素バナナジュースの材料（コップ2. 5杯分）

- ・バナナ 2本
- ・牛乳 適当 ml

○作り方

- ①バナナをむく
- ②材料をすべて入れてミキサーで混ぜる



○美味しいバナナジュースを飲むためのコツ

- ・なるべく安く買っているバナナを買ってくる（シュガースポットが出ているのですぐにジュースにすることができる。）。
- ・牛乳は気持ち少しにするとバナナ味が濃くて良い。

素バナナジュースも美味しいけど適当なフルーツを入れて混ぜればほんのり風味がついて良い。そのときは蜂蜜かメープルシロップを足してあげると味が整ってとても良くなるので覚えておいてほしい。

それとこの材料に加えてヨーグルトをスプーン2杯入れてあげるともっともっと美味しくなることも覚えておいてほしい。あとはバナナを2本とも凍らせておくとスムージーみたいになってこれまた美味しい。



最後にベスト組み合わせだけ。

バナナ・牛乳・ヨーグルト・蜂蜜・ラム酒。