

あつ

ば な な し ゃ - ベ ッ ト

暑い日にぴったり！かんたんバナナシャーベットをつくろう！



おうちに、ずいぶん黒い点々がついたバナナが のこっていたりしませんか？
そんなバナナがあったら、大チャンス！

あまりがちな バナナを使って、かんたんシャーベットをつくってみましょう！



【ざいりょう】 1～2人分

バナナ（熟している方がよい） 1本

プレーンヨーグルト 80mL ぐらい

はちみつまたはさとう 大さじ2ぐらい（おこのみで）

密閉ビニル袋（OPPロックなど） 1まい



【つくりかた】

- 1 バナナの皮をむき、密閉ビニル袋の中に入れて、よくつぶします。



- 2 つぶしたバナナに、ヨーグルトとはちみつ または さとうをいれて封をし、さらによくもみ合わせます。



- 3 袋ごと、冷凍室に置いて、3時間～半日冷やして固めます。

- 4 固まったら、スプーンで器にもりつけて、できあがり！

♪ 盛りつけ方をくふうすると、たのしいですよ！

