

本日のレシピ

ヨーグル和ななシャーベット

材 料 (4人分)

バナナ	-----	1本 (100g)
無糖ヨーグルト	-----	100g
米麴甘酒	-----	100g
黒ゴマ	-----	大さじ1
きな粉	-----	大さじ1

作 り 方

- ① バナナは、皮をむいて一口大にちぎり、耐熱容器に入れ、電子レンジで1分程度加熱し完熟様にする。
- ② 冷凍用保存袋に①を入れて、袋の上から果肉をつぶす。
- ③ ②に残りの材料をすべて加え、袋の上から全体が均一に混ざるよう揉み混ぜる。
- ④ ③に少し空気を入れて閉じ、平たくした状態で冷凍する。
- ⑤ 1時間程凍らせてから揉んで再度凍らせる。(これを繰り返すと舌触りがよくなる)

ルイボスレモンティー

材 料 (8人分)

ルイボスティー	-----	1 バッグ
水	-----	1000ml
レモン果汁	-----	お好みで



作 り 方

- ① やかんにお湯を沸かし、お茶バッグを入れ煮出す。
- ② お好みでレモン果汁を加える。

