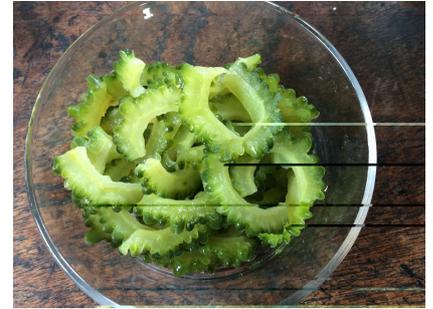


ウララ矯正歯科クリニック

Contact Info: Office 052-252-8217



ゴーヤのスムージー ♪

作り方

- ①ゴーヤは縦半分に切りワタをとって薄切りにし、塩もみした後、茹でておく。
- ②ミキサーにゴーヤ、バナナ、蜂蜜を入れて攪拌する。
- ③なめらかになったら、グラスに盛り付けて完成！

暑い夏、免疫力をあげて乗り切りましょう♪

材料:

- ゴーヤー 小1本
- バナナ2本
- 豆乳300ml
- 蜂蜜大さじ3