

季節を楽しむ 飛島村産直レシピ°

ゴーヤのスムージー



エネルギー
126kcal

たんぱく質
3.9g

脂質
3.9g

炭水化物
20.8g

食塩相当量
0.1g

●材料（4杯分）

ゴーヤ	1/4本(約120g)
牛乳	400ml
はちみつ	大さじ2
バナナ	1/2本(約100g)

●作り方

1. ゴーヤはタテ半分に切って、種子を出して3cmくらいに切る。
2. ミキサーに、すべての材料を入れて、ゴーヤが細くなるまで攪拌する。

♪ゴーヤの苦みが消えて、おいしく仕上がります。

とびしまショッカン

プチ

アイデア

アレンジレシピ

苦みが少なく苦手な方でも美味しく飲みやすいレシピですが、苦みが気になる方はバナナの量を増やしても。

おすすめレシピ

- ・定番はゴーヤーチャンプルー
- ・ゴーヤ茶（ゴーヤを薄切りにして種も一緒に干し、煮だして飲む）
- ・佃煮（しょうゆ・砂糖・みりん）

飛島村役場 開発部経済課 飛島村産直部会事務局
問合せ先 0567-97-3469(直通)