

My Honey®



# ゴーヤとバナナのはちみつスムージー

生のゴーヤが入っているとは思えない、苦味も少ないバナナスムージー。ゴーヤやバナナはカットして冷凍しておくことで冷たいシェイクに。朝の準備も短縮できるのでおすすめです。

！どちらも使える！！



2024 SUMMER RECIPE

## 材料

1人分

ゴーヤ(種を取って2cm幅に切る)	1/4本
バナナ	1/2本
牛乳	100ml
MYHONEY「イヌリンはちみつ」または「アカシアはちみつ」	大さじ1/2(10g)

## 作り方

- ① 材料全てをミキサーに入れて混ぜる。

## CHECK!

- はちみつは「からだに優しいイヌリンはちみつ」・「からだに優しいアカシアはちみつ」どちらでも作れるレシピです。
- イヌリンはちみつは1日20g以内でお召し上がりください。
- はちみつは1才未満のお子さまには与えないでください。

ゴーヤが苦手な方は  
バナナのみでどうぞ。