

# GCびん牛乳でつくるおすすめレシピ

(スイーツ)

日田センター

秋の組合員アンケートより

## ★料理名

バナナとマンゴーのシェイク

## ★材料

- GCびん牛乳 300ml
- GCプレーンヨーグルト 300g
- 産直民衆交易(ネグロス)バナナ(冷凍する) 1本
- 南の島の完熟マンゴー(冷凍・カットタイプ) 100g
- GCきな粉 大さじ1

## ★作り方

材料をすべてミキサーやフードプロセッサーにかける。

## ★作り方ポイント

- 牛乳・ヨーグルトの量はお好みで調整してください。
- マンゴー以外の冷凍フルーツでもおいしくできます!(パイン・ブルーベリー、いちご etc)
- 甘さがほしいときはハチミツなどを加えてください