



# バナナシェイク



## ■材料(1人分)

- ・凍らせたバナナ 100g
- ・牛乳 150ml

## ■作り方

- ・バナナと牛乳をミキサーに入れて混ぜるだけ！



※バナナを増やしてもよし！牛乳を増やしてもよし！  
お好みの濃さでお召し上がりください。