

夏場のバナナ🍌、熟れるのが早すぎて、うっかりすると傷んでしまいがち。 そんなときには、超簡単！フローズンバナナアイスをつくりましょう♪

夏場のバナナ、せっかく買ったのに、あっという間に熟れて食べられなくなって処分した・・・なんてお話を最近よく耳にします。チョット待ってくださ～い!!!。捨てるのはもったいないです!!!
熟しすぎて柔らかくなっているバナナ※、夏ならではの絶好の使い道があるんです!

(↑腐っているものではありません🍌)

バナナとヨーグルトとハチミツやお砂糖を混ぜて凍らせて揉むだけで超簡単にフローズンアイスが出来ますよ。
バナナのまろやかな甘みがヨーグルトの酸味と合わさり、すっきり爽やかな味わいです。

以前にご紹介させていただきました「5時バナナ」での腸活を、今の暑い季節だけ「フローズンバナナアイス」での腸活に変えてみるのもいいかもしれません。ただし食べすぎはお腹を冷やしますので逆効果ですよ(๑-_-๑)

◎材料◎

完熟バナナ・・・1本(およそ150gくらい)

無糖ヨーグルト・・・200g

※(加糖ヨーグルトを使用される場合は砂糖の量を減らしてください)

はちみつ・・・大さじ2杯半～3杯

※(砂糖でも代用できます)

塩・・・ひとつまみ

ジッパー付きビニール保存袋

◎作り方◎

- 1 ジッパー付きビニール保存袋に皮をむいたバナナを入れて潰し、ペースト状にします。
コースターやお皿などの平たいもので上から押さえつけて簡単に潰れます。
そのあと、ドロドロになるまで揉んだ方がおいしくなります。



※黒いものはバナナの筋です。
筋にはたくさんの栄養が含まれているので、取り外さずそのまま入れてください。

- 2 ヨーグルト・はちみつ・塩を加えて、空気が入らないように保存袋のジッパーを閉め全体がよ～く混ざるように揉みます。



- 3 冷凍庫で2時間～2時間半、軽く凍らせます。

- 4 2時間～2時間半くらいで冷凍庫からいったん取り出し、ふたたび全体が滑らかなペースト状(ドロドロ)になるまでよく揉み、30分間冷凍庫で凍らせます。

ここがポイント!!!

凍りかけていますが躊躇せず、思い切ってドロドロにしてください!

一気に凍らせてしまうとカチカチ氷になってしまうので、こうすることでゆっくり固まり、口当たりも滑らかなアイスクリームに仕上がります。

(もしうっかり完全に凍らせてしまったら、少し溶かしてやわらかくしたあと、よく揉んでまた凍らせれば大丈夫ですよ。)



暑い夏にピッタリのフローズンバナナアイスのできあがり!
こんなに簡単なのに、ちゃんとアイスクリームです!
後味もスッカリ。オススメです!!!



やわらかくなりすぎたキウイや桃などでも代用できますよ～(๑-_-๑)☺
是非、いろいろなフルーツで砂糖の量を調整してお試しください!

このレシピはWebでもご案内しています。

師岡青果

検索 🔍

なにかご不明の際は青果部の店舗スタッフまでお尋ねください。

青果のご用命は師岡青果の各店舗まで!

も	ろ	お	か	市	場
師	岡	青	果	ダイ	レ
夜	須	店	筑	紫	野
高	木	瀬	店	那	珂
				日	の
				隈	店
				八	女
				日	の
				限	店