

長期休みにおすすめ！お助け簡単レシピ

●暑い日のデザートに

冷凍バナナ



材料【4人分】

・バナナ … 2本

作り方

1. バナナの皮をむき、大き目に切ったラップの真ん中にのせ、ラップを折りかぶせて手でつぶし、5mm くらいの厚さに伸ばす。
2. 冷蔵庫で凍らせる。
3. しっかりと凍ったら食べやすい大きさに手で折り、出来上がり。