

# ごはんアイスクリーム

濃厚だけど、豆乳を使っているので食後はさっぱり。



## 材料(4人分)

ごはん	……	100g
はちみつ	……	大さじ 4
豆乳	……	200ml
なたね油	……	大さじ 2
バナナ	……	1 本

## 作り方

- 1 バナナは3cm くらいに切る。
- 2 ごはんは冷ましておく。
- 3 ミキサーにごはん、はちみつ、豆乳、なたね油、バナナをいれなめらかにするまで攪拌する。
- 4 容器に移し冷凍庫に入れ 3-4 時間凍らす。
- 5 食べるときは、冷凍庫から出して 5 分くらい置くと、すくいやすく食べやすい。

・バナナはよく熟したものを使とよいでしょう。