

# アボガドクリームムース

アボガドとバナナの濃厚なムース



## 材料(作りやすい量)

アボガド	……	1 個(180g)
バナナ	……	1 本(180g)
はちみつ	……	大さじ 1
レモン汁	……	大さじ 1
豆乳	……	大さじ 2

## 作り方

- 1 アボガドは半分に切り、種をとりのぞき、スプーンで果肉を取り出す。
- 2 バナナは皮を剥いて適当な大きさに切る。
- 3 1、2、はちみつ、レモン汁、豆乳をフードプロセッサーでなめらかになるまで攪拌する。
- 4 器にいれ、冷蔵庫で冷やしていただく。冷凍庫で凍らせてアイスクリームとしていただいても。

・アボガド、バナナは柔らかく熟れたもので。