

こもれび ゴーヤジュース

提供者：特別養護老人ホームこもれびの郷 さん



◇作り方

- ①ゴーヤを縦1/2に切り、わたを取り除く。
- ②ジューサーにかけて、布でこす。
- ③ゴーヤ汁の3倍の量のりんごジュースを合わせ、レモン汁を適量加えて完成！！

☆さっぱりしていて、苦さひかえめ！