



Mutsu General Hospital

むつ総合病院



研修医日記

作成者：石本 優香（1年次）

明けましておめでとうございます。今年もよろしく願いいたします。
早いものでいつの間にか年も明けて、あと3か月もするととうとう2年目になるんだなということを実感しています。今年も地道に研修させていただきたいと思いますので、よろしく願いします。

さて、首都圏では再度緊急事態宣言が出され、ますます外出しづらい今日この頃です。ステイホームしながら、最近バナナジュースづくりをよくしています。昨年にはメディアでもよく紹介されていて、東京都内にはいくつもバナナジュース専門店があります。いつか行ってみたいですね。

自宅でバナナジュースを作るのはとても簡単です。市販のミキサーにバナナ1本に対して150mlくらいの牛乳、はちみつ小さじ1杯くらいをいれて、バナナの固形感がなくなるまでミックスします。お好みで氷を入れて、氷が完全に砕ける前にミキサーを止めると氷のつぶつぶ感が残るのでおすすめです。完熟バナナだとはちみつなどの甘味を入れなくても十分甘いのでそこはバナナの熟し具合に合わせて調整します。バナナジュースは作った後はすぐ酸化して黒くなってしまいますので、早めに飲むようにします。とても濃厚で美味しいので皆さんもぜひ作ってみてください。

※日記の作成日と当ページへの掲載日は異なる場合があります。