

# ゴタペラ

アボカドのコンデンスミルクを  
色もきく、いけな、甘いあやつ。  
その上栄養満点!



じょうみん あじ  
とくも上品な味。  
アボカドといはまた  
ちがうものやう。  
パンやキと食べても  
おいしう。

## 材料 (4人分)

- ・アボカド (やわらかくうれたもの) 2こ
- ・さとう 小さじ2
- ・コンデンスミルク 大さじ2



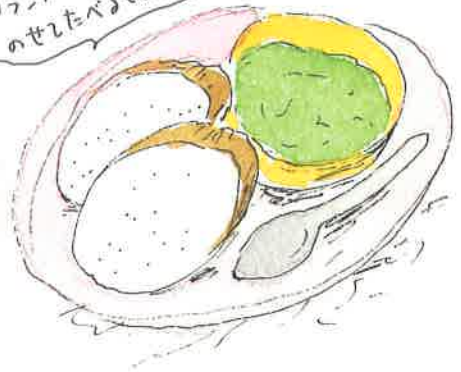
①アボカドをあらって2つに切る。



②たねをとって、果肉をスプーンでとります。

ゴタペラといは、ザンビアで、アボカドの皮と、ザンビアの、アボカドは、まゆい、明るい緑色の皮で、長さが20cmもある。

フランシスコの上にのせたいばるとあいら



③さとうとコンデンスミルクをくわえる。味見をしながらすきなだけ。



④スプーンでつぶしながらまぜて、できあがり。

# レモンジュース

ビタミンとたっぷりの健康ジュース  
レモンジュースの  
あじは、きょうつう  
も、万国共通。  
暑い夏には  
あみせません



## 材料 (1杯分)

- ・レモン 半分
- ・さとう 小さじ1



①コップにさとうを入れる。



②レモン半分をしぼる。たねが入らないように茶こしを使う。



③水をくわえてかきまぜて、できあがり。



ザンビアのおうちでは、庭にレモンの木があった。レモンジュースが飲みたくなったら、ちょっと庭に出てレモンをもらってジュースを作ったんだって！ うらやましーい!!