

カルシウムたっぷり！ 手作りラッシー



栄養価

- * 1人あたり
- エネルギー…164kcal
 - たんぱく質…6.9g
 - 脂質…6.8g
 - 食塩相当量…0.2g
 - カルシウム…230mg

材料

- * 4人分
- 牛乳…400g
 - ヨーグルト…400g
 - 砂糖…大さじ4

作り方

- ①ボウルに牛乳とヨーグルト、砂糖を入れてなめらかになるまでよくまぜます。



- ②コップに注いだらできあがり！



砂糖の代わりにジャムを入れたり、フルーツを入れたりしてアレンジすると、いろいろな味を楽しめます！