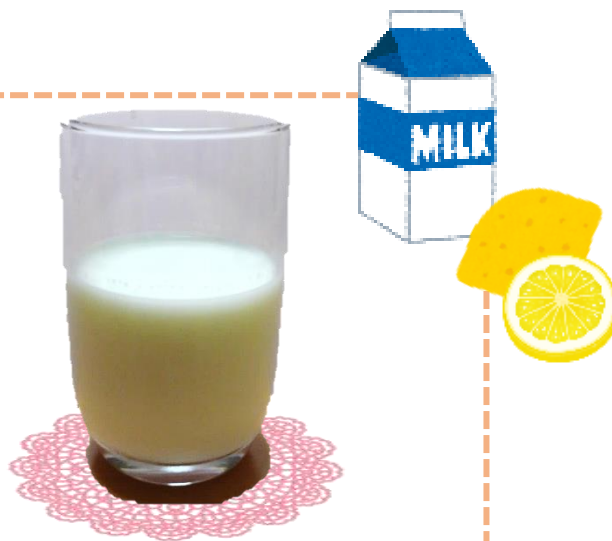




レモンラッシー

用意するもの(1人分)

- ・牛乳 120ml
- ・レモン果汁 小さじ1~2
- ・砂糖 お好みで



①コップにレモン果汁を入れ、牛乳を加えてしばらく置く。

②軽にかきまぜて、とろみがついたら、できあがり。砂糖はお好みで加えます。

※オレンジ果汁でもできます。

<1人分の栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量	カルシウム
78kcal	3.7g	4.3g	5.6g	0.1g	137mg

(日本食品標準成分表 2020年版(八訂)より)