

乳製品

朝レボ レシピ



お手軽ラッシー

材 料 (4人分)

牛乳	400ml
レモン汁	大さじ2
お好みのジャム又は ヨーグルト用フルーツソース	適量



【作り方】 一人分 エネルギー 75kcal

- ① 牛乳にレモン汁を加えて混ぜる。次第にトロリとしてくる。
- ② お好みのジャムや、ヨーグルト用のフルーツソースで甘みを加える。

※ 写真は、ブルーベリーのフルーツソースを加えています。砂糖でもOKです。

point

牛乳にレモン汁を加えることで、牛乳のカルシウムが吸収されやすくなります。