

レモンラッシー

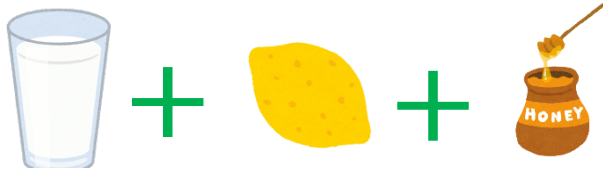
【材料】 1人前

| | | |
|---------|-----------|--------|
| 牛乳 | 150ml | |
| レモン（果汁） | 1個分（大さじ2） | ※レモン汁可 |
| はちみつ | 大さじ1 | ※砂糖可 |



【作り方】

- ①冷やしておいたグラスにすべての【材料】を入れ、よく混ぜ合わせる。
お好みで氷をいれる。



栄養のポイント

牛乳には、筋肉の材料となる「たんぱく質」が豊富です。

また、「カルシウム」も多く含まれますが、「クエン酸」を含むレモン果汁と合わせることで、さらに吸収が良くなり、骨を丈夫にします。

ミルクサワー：エネルギー 172Kcal、たんぱく質 5.1g、脂質 5.8g、炭水化物 27.0g、

レシピ提供：地域活動栄養士 PFCの会