

カルピス牛乳ラッシー



<1人分の栄養価>

- ・エネルギー:113kcal
- ・たんぱく質:4.5g
- ・脂質:4.6g
- ・炭水化物:20.4g
- ・食塩相当量:0.1g

野菜量
0g

食品名	分量(4人分)	作り方
カルピス(原液)	25ml	①カルピス、牛乳、レモン果汁をよく混ぜる。 ②コップに注ぐ。
牛乳	120ml	
レモン果汁	小さじ2	

☆カルピスは原液を使用してください。

☆レモン果汁を加えることでよりさっぱりした味わいになります。

☆ポイント☆

食感がとろとろしており、すっきりとした甘さの一品です。

間食などに取り入れることで、不足しがちな乳製品を簡単にプラスすることができます！



◆協力:岡山県立大学栄養学科・総社市栄養改善協議会