

ピーチラッシー

デザート



1人当たり

エネルギー：146kcal

塩分：0.1g

【材料 4人分】

・桃	100g
・はちみつ	大さじ2
・レモン汁	大さじ1
A { プレーンヨーグルト	250mL
・水	100mL
・牛乳	100mL
・はちみつ	大さじ3

【つくり方】

- ① 桃を一口大に切り、はちみつ、レモン汁と合わせて電子レンジで3分加熱し、粗熱をとる。
- ② ボウルにAを入れて、泡だて器でよく混ぜる。
- ③ ②を人数分のコップに分けて、①を加える。

※電子レンジは600wです。

毎日牛乳を飲んでいますか？

牛乳・乳製品には、骨や歯を丈夫にするカルシウムが、たくさん含まれています。さらに、牛乳のカルシウムは、ほかの食品のカルシウムと比べ、吸収しやすいといわれています。手軽に飲める

牛乳で、カルシウムを補給しましょう。

