



## 栄養価 (1人分)

エネルギー 153 kcal

たんぱく質 6.9 g

塩分 0.2 g

## 材料 (2人分)

- ・ヨーグルト 200 g
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 大さじ2
- ・レモン汁 小さじ1  
(あれば)

## 作り方

- ① 全ての材料を混ぜ、冷蔵庫で冷やす。

## コツ・ポイント

- ・ラッシーとはインドの飲むヨーグルトです。朝食やおやつにピッタリです。ジャムや冷凍フルーツを入れてもおいしくできます。