



栄養価 (1人分)

エネルギー 114 kcal

たんぱく質 3.4 g

塩分 0.1 g

材料 (2人分)

- ・牛乳 200ml
- ・はちみつ 30g
- ・レモン汁 大さじ2

作り方

- ① チャック付袋にはちみつ、レモン汁を入れよく揉む。
- ② 牛乳を入れ、さらに揉む。
- ③ 冷凍庫に入れて冷やし固める。

コツ・ポイント

- ・暑い夏にさっぱりした味でおすすめです。