



【ジャムで作れる！簡単ラッシー】



（材料 1 人分）

牛乳 大さじ 4 ヨーグルト（無糖） 大さじ 4
いちごジャム 小さじ 2 レモン汁 小さじ 1 氷 お好みで

（作り方）

- 1 コップにヨーグルト、牛乳、いちごジャム、レモン汁を加え、よくかき混ぜる。
- 2 氷はお好みで入れて、完成。

☆ポイント☆

ジャムはお好きなものを使用してください。

1 人分エネルギー 99kcal
食塩相当量 0.1g