

料理名 「 みかんラッシー 」

<栄養価>

エネルギー	:	150	Kcal
たんぱく質	:	5.6	g
脂質	:	5.0	g
カルシウム	:	179	mg
鉄	:	0.2	mg
ビタミンA	:	69	μgRE
ビタミンB1	:	0.09	mg
ビタミンB2	:	0.23	mg
ビタミンC	:	10	mg
食物繊維	:	0.3	g
食塩相当量	:	0.2	g



材 料	分量 (g)	作 り 方
プレーンヨーグルト	100	① みかん缶は汁気を切り、ボウルに入れ、フォークなどを使って、細かくほぐす。 飾り用のみかんを少しとっておく。 ② ①にプレーンヨーグルト、牛乳、砂糖を入れ、よく混ぜる。 ③ グラスに注いで、みかんを飾る。
牛乳	50	
みかん缶	50	
砂糖	大さじ1	

◎調理のポイント

カルシウムが補給できます。パンの日などに組み合わせてみてください。