

コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理①】

ラッシー（2人分）

<1 人分の栄養価> エネルギー 152kcal

■材料		《作り方》
ヨーグルト	200g	① ヨーグルト 200g に牛乳 200ml、塩ひとつまみ、砂糖大さじ 1 ～ 2 を加える。 ② よく混ぜ合わせて、コップに注ぐ。
牛乳	200ml	
塩	ひとつまみ	
砂糖	大さじ 1 ～ 2	

（出典元：一般社団法人Jミルク）

