

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）

<https://www.j-milk.jp/recipes/recipe/8d863s000003j3ap.html>

