

おいしい給食レシピ

フルーツラッシー

デザート



ざいりょう 材料 (4人分)

- ・フルーツミックス缶 かん 1缶 (190g)
- ・ヨーグルト(無糖) おとう 1個 (180g)
- ・バナナ ほん 1本

つくりかた <作り方>

- ① バナナをフルーツと同じくらいのおおの大きさにカットする。
- ② ボウルにシロップごとフルーツミックス缶 かん を入れる。
- ③ ヨーグルトに①、②を混ぜ合わせてできあがり♪



POINT



- ・ ラッシーとは、ヨーグルトをベースにしたドリンクで、インドの定番の飲み物です。
- ・ お好みで、牛乳 ぎゅうにゅう や豆乳 とうにゅう を加えてもおいしいです。
- ・ ジャムやマーメイドを混ぜ合わせてもおいしいですよ。

