

# 手作りドリンクヨーグルト風



🌀 混ぜるだけで、飲むヨーグルト風になります!!



## 【レシピ】

材料 (子ども3人分)	<ul style="list-style-type: none"><li>・牛乳 1・1/2 カップ</li><li>・はちみつ 大さじ 2/3</li><li>・レモン汁 大さじ 1・1/3</li></ul>
作り方	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 牛乳にはちみつを加え、よく混ぜる。</li><li>2. <u>飲む直前</u>にレモン汁を加え、よくかき混ぜる。</li></ol>
1人分の エネルギー・塩分量	<ul style="list-style-type: none"><li>・エネルギー : 82kcal</li><li>・食塩相当量 : 0g</li></ul>

\* 1人分はあくまでも目安の量です。お子さんの食べられる量にあわせてあげてください。