



ヨーグルトシェイク

<材料・・・おとな4人分>

プレーンヨーグルト・・・180g
砂糖・・・・・・・・・・大さじ2
牛乳・・・・・・・・・・460cc
100%オレンジジュース・・・300cc

<作り方>

- ① ボールにヨーグルトと砂糖を入れてよく混ぜ合わせる。
- ② ①に牛乳とオレンジジュースを加えて、さらに混ぜ合わせる。

—おとな1人分の栄養価—

エネルギー	158 kcal
たんぱく質	6.1 g
脂質	6.1 g
塩分	0.1 g

オレンジジュースの代わりにバナナ2本を他の材料と一緒にミキサーにかければ、バナナヨーグルトシェイクになります。

