

さいきん、ぎゅうにゅうをあまり飲んでいない人におすすめ！

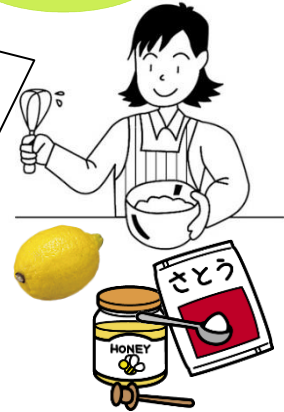
おてがるラッシーを作ろう！



みなさん、「ラッシー」を知っていますか？ インドのおなじみの飲み物で、飲むヨーグルトみたいな かんじです。

今回は、ヨーグルトがなくてもできる「ラッシー」を紹介しします！

ぎゅうにゅうがニガテな人も、少しずつ 飲めるようになるといいね！



【ざいりょう】(1人分)

つめたいぎゅうにゅう 150mL (コップ一杯^{いっぱい}ていど)

レモン汁^{じゅう} 大さじ1~2 (おこのみで)

はちみつまたはさとう 小さじ2~3 (おこのみで)



ポーションレモンがべんりです。甘夏ミカンなどの果汁でもためしてみたけど、やっぱりレモンが一番おいしいかな。

【つくりかた】

1 ぎゅうにゅうに レモン汁^{じゅう}を 少しずつ入れて、かきまぜます。

(レモン汁のりょうによって、ヨーグルトっぽさが かわります！)



2 はちみつ または さとうをいれて、よくまぜたら できあがり！
すきな あまさに してみましょう。



♪ミントの葉^はっぱをのせたりすれば
おしゃれかも！



プレーンヨーグルトをつかう、ラッシーもあります！その場合は、レモン汁は少なくてよいです。
いろいろためして、自分だけのラッシーをつくってみよう！