

## ジャムのラッシー (6人分)

一人分 99 Kcal 塩分 0 g

### 材 料 ~ジャムのラッシー~

- ・ヨーグルト . . . . . 340 g
- ・牛乳 . . . . . 400 ml
- ・いちごジャム . . . . . 30 g
- ・レモン汁 . . . . . 大3
- ・氷

### 作り方

- ①ボウルに材料を入れ、かき混ぜる。
- ②レモン汁大3を加え、グラスに注ぎ、冷たくして頂く。

## ~ 豆ご飯 ~ (6人分)

一人分 189 Kcal 塩分 1.1 g

### 材 料

- ・米 . . . . . 2合
- ・グリーンピース . . . . . 1缶 (55 g)
- ・酒 . . . . . 大1
- ・塩 . . . . . 小1

◎米は研いで30分位ざるにあげておく。

- ①普通の水量にし、酒、塩、グリーンピース（水気を取る）を加え、炊き込む。