

ヘルスマイトおすすめメニュー

★ カレーにあう飲み物 キウイラッシー

材料 4人分

キウイフルーツ	2個
砂糖（まぶし用）	小さじ1
牛乳	300ml
ヨーグルト（無糖）	300g
砂糖	大さじ3



作り方

- ①ざく切りにしたキウイフルーツとまぶす用の砂糖を袋に入れて袋の上から手でもむようにつぶす。
- ②ボウルに牛乳、ヨーグルト、砂糖を合わせて砂糖が溶けるまで泡立て器でやさしく混ぜあわせる
- ③グラスの底に①を入れて、グラスの内側に添わせるように②をそっと注ぐ。

※キウイのかわりにいちごでもよい。

ヨーグルトを果糖を使用の時は砂糖が使わない。

冷やすと甘味感じにくいためはちみつを加えても良いです。