レモンラッシー

材料（幼児4人分）

- 牛乳…3カップ
- レモン汁…大さじ6
- ガムシロップまたは砂糖…大さじ4
- お好みのジャム…大さじ8

作り方

① コップにお好みのジャムを大さじ2入れておく。
② ボウルでジャム以外の材料をすべて入れて混ぜる。
③ ②をコップに静かに注ぐ。

POINT!

✧ 牛乳はよく冷やしておくとおいしくできます。
✧ コップにジャムを入れる工程と材料を混ぜる工程をこどもにお手伝いしてもらいましょう。
✧ 透明の容器に盛り付けると見た目も楽しく作ることができます。

栄養価（幼児1人分）

エネルギー　155kcal	たんぱく質　5.0ｇ	カルシウム　178mg