

作ってみましょう 保育園給食レシピ!!

サワーヨーグルトドリンク



我孫子市マスコットキャラクター
手賀沼のうなきちさん

【材料】子ども6人分(大人2人&子ども2人分)

- ・パインジュース ……360g
(果汁100%のもの)
- ・無糖ヨーグルト……180g
- ・牛乳 ……………180g
- ・砂糖 ……………小さじ2

〔砂糖を使わず、飲むヨーグルト(加糖)を使用することもできます〕

〈子ども1人分〉

・エネルギー	66 kcal
・たんぱく質	22.0 g
・脂質	2.1 g
・食塩相当量	0 g

【作り方】

- ① 材料をボウルに入れて泡だて器でよく混ぜる。(ミキサーにかけてもかまいません)
- ② 冷蔵庫で冷やしてコップに注ぐ。

簡単に作れ、カルシウムがとれる、夏にぴったりの飲み物です。パインジュースのほかに、果汁100%のオレンジやピーチ、野菜ジュースなどを使ってもおいしくできますよ♪

