

簡単に作れる!



栄養満点のドリンクレシピ



食事と一緒に飲んで、栄養バランスをさらにアップできるドリンクレシピです。
疲れて食欲がないとき、時間のないときなども、サッと作れて手軽に栄養補給ができます。

さわやかレモンミルク

- 材料(1人分)**
 牛乳: 150mL
 レモン汁: 大さじ2
 ガムシロップ: 大さじ1



さわやかで
おいしい!
朝ごはんにも
いいね

- 作り方**
 レモン汁とガムシロップを混ぜ合わせてからグラスに入れ、
 牛乳を注ぎ入れる。よくかき混ぜてから飲む。



栄養成分 (1人分)	エネルギー	165kcal
	たんぱく質	5.1g
	カルシウム	167mg



黒ごまバナナヨーグルトミルク

- 材料(1人分)**
 牛乳: 150mL
 プレーンヨーグルト: 100mL
 バナナ: 1/2本
 黒すりごま: 大さじ1
 はちみつ: 小さじ1



黒ごまと
ミルクって
合うね~

- 作り方**
 牛乳、ヨーグルト、バナナ、黒すりごま、はちみつをミキサー
 に入れて混ぜる。

栄養成分 (1人分)	エネルギー	279kcal
	たんぱく質	11.1g
	カルシウム	401mg