

親子クッキングレシピ

しましま★ラッシー

1人分の栄養価

エネルギー：88kcal

たんぱく質：2.3g 食塩相当量：0.1g

【材料 1人分】

A：乳酸菌入り飲料（希釈用） 大さじ1

B：ハーブティー（無糖） 大さじ5

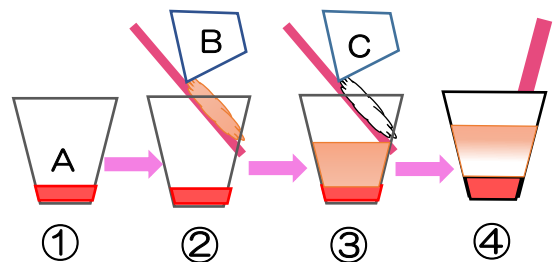
C：飲むヨーグルト（無糖） 大さじ3

【作り方】

- ① コップにAを入れる。
- ② ①に、ストローを使いBを入れる。
- ③ ②に、ストローを使いCを入れる。
- ④ きれいな、しましまラッシーの完成！
よくかき混ぜて、飲んでくださいね♪



写真の材料：A カルピス完熟いちご・B フルーツハーブティー（ストロベリー）・C 飲むヨーグルト



ワンポイントアドバイス

液体の比重（水の重さと比較した比率）を利用して層を作ります。最後に注いだヨーグルトが、中心に入り込み、中間層になる不思議で楽しい作業です♪



《比重の比較》