



## さわやかレモン牛乳

材料 (大人2人+こども1人分の目安)

牛乳 300ml

レモン(果汁) 大さじ2

栄養価	こども1人分
エネルギー	42 kcal
食塩相当量	0.0 g

### 作り方

- ① 牛乳とレモン果汁を混ぜる。
- ② 冷蔵庫で冷やし、グラスに注ぐ。

☆ 牛乳のカルシウムとレモンの酸が反応し、飲むヨーグルト風になります。

<大人へのアレンジ> … お好みではちみつを足したり、  
レモンの量を増やしてみてください。

