

キウイ豆乳ラッシー

主食

主菜

副菜

汁物



Ⓕ 調理時間 / 5分

🥬 野菜量 /

材料（1人分）

- ・ プレーンヨーグルト
- ・ 豆乳
- ・ キウイフルーツ
- ・ 砂糖

150g
75g
½個
大さじ1と1/2

エネルギー 199kcal たんぱく質 7.8g 脂質 7.2g
炭水化物 25.9g 食塩相当量 0.3g

作り方

- ① ミキサーにすべての材料を入れ、なめらかになるまで攪拌する。

|| 中食に組み合わせたバランス献立

主食

副菜
②

主菜

バターチキンカレー
(野菜レシピ)

汁物

副菜
①

デザート
・ドリンク

キウイラッシー

メニュー提供： 公益社団法人集団給食協会
フジ産業(株)