

# 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 150g
- 豆乳 75g
- キウイフルーツ ½個
- 砂糖 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 日本給食協会  
フジ産業(株)