

バランスラッシー



乳酸菌と
カルシウム

◆ 材料	プラチナミルク for バランス	:	大さじ3(スティックの場合2本)
	水	:	100ml
	ヨーグルト(無糖)	:	150ml
	はちみつ	:	大さじ1
	レモン汁	:	小さじ1/2
	氷	:	適宜

-
- ◆ 作り方
1. 氷以外の材料を入れてかき混ぜます。
 2. 1を氷を入れたグラスに注ぎます。