



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



当社自慢の品「生乳100%ヨーグルト」を使った
ポリ袋で簡単! マンゴーラッシー



一人あたりのエネルギー 201kcal	食塩相当量 0.2g	調理時間 約5分
-------------------------------	----------------------	--------------------

この表示値は目安です

■材料 (1人分)

当社自慢の品 生乳100%ヨーグルト
.....150g
冷凍マンゴー.....150g
調整豆乳.....20ml
ミントの葉.....1枚

■作り方

- ① ポリ袋に、マンゴーとヨーグルトを入れて揉みながら潰す
- ② ①に豆乳を加えてさらに揉み、お好みの潰れ具合になったらグラスに注ぎ、ミントをのせる



ミキサーが無くても作ることができます。
少量のマンゴーを潰さず残しておいて、最後にトッピングしても結構です。

cooking memo