

① 簡単インド風ラッシー

材料（グラス小 1 杯）

ヨーグルト 100ml

牛乳(または水)30ml

砂糖大さじ 1

氷数個

作り方

- 1 コップにヨーグルト と牛乳を入れ、よく混ぜる。
- 2 砂糖と氷を入れ、軽く混ぜて、ストローを刺せば完成！
- 3 ※ ドロツとした飲み口&砂糖がじゃりつとします。私が飲んだラッシーで美味しかったのはこんな感じでした！

コツ・ポイント

◆ヨーグルトは酸味がしっかりあるもの(ブルガリアヨーグルトなど)がおすすめです
レモン汁を少し足すのもおすすめです。



② ラッシー☆バナナ入り♪

材料（1人分）

牛乳 100ml

ヨーグルト 100ml

[はちみつ](#) (or 砂糖) 大さじ 1 (お好みで♡)

バナナ 1/3本



作り方

1 バナナ以外の材料を全部コップに入れ、よく混ぜる。



2 バナナを適当（1~2 cm 大）に切る。ミキサーで細かくしても OK です



1に混ぜたら出来上がり