



混ぜるだけで超簡単☆おやつ2品



カルシウムやたんぱく質がしっかり摂れるおやつセット♪

ミドル・シニア世代には昔懐かしの“きな粉棒”ならぬ“きな粉ボール”。

お子様の夏休みのおやつにも。どなたにも喜ばれること間違いなし！

🌻 きな粉ボール

材 料 (12 個分)

きな粉	大さじ4
牛乳	大さじ1
はちみつ	小さじ2

作 り 方

ボウルにすべての材料を入れてよくこねるように混ぜ、ひとまとまりになったら小さく丸める。

【1 人分 (3 個) の栄養価】

エネルギー	45kcal
たんぱく質	2.7g
カルシウム	18mg
塩分相当量	0g

🌻 レモンラッシー

材 料 (1 人分)

牛乳	150 cc
レモン果汁	大さじ 1.5~2
はちみつ	大さじ1

作 り 方

グラスにすべての材料を入れて混ぜ合わせる。

【1 人分の栄養価】

エネルギー	168kcal
たんぱく質	5.1g
カルシウム	168mg
塩分相当量	0.2g