

ももドリンク

～のどごしがよく、

エネルギー・たんぱく質もとれるドリンク～

(1～2歳の1人前相当量)

黄桃缶 1/2 個

缶詰の汁 大さじ1

飲むヨーグルト 100cc



《レシピ》

- ①黄桃缶、缶詰の汁、飲むヨーグルトをミキサーに入れる。
- ②ミキサーを回して、なめらかになったら出来上がり。

ポイント

- ・桃の缶詰と汁でエネルギーをとり、ヨーグルトでたんぱく質を補給します。ドリンクにすることで、飲みやすく栄養補給もしやすくなります。
- ・バナナを使用してもおいしくできます。
- ・普通のヨーグルトを使用すると、少しトロトロした仕上がりになります。

