

かんたん
簡単! スマイルレシピ

なめらかな食感が特徴!

マンゴーラッシー

材料(1人分) ※時期により商品名の変更もしくは販売が終了している場合があります。

- ・7プレミアム アップルマンゴー…5個程度(40g)
- ・牛乳…100ml
- ・低糖ヨーグルトもしくはお好みのヨーグルト…大さじ3(60g)
- ・レモン果汁…小さじ1

作り方

- 『アップルマンゴー』を冷凍庫から出し10分ほど置く。
柔らかくなったらフォークでつぶす。
- 『低糖ヨーグルト』と①を深めの容器に入れてスプーン等でよく混ぜる。
- ②に『牛乳』と『レモン果汁』を入れてさらに混ぜる。
- ③をグラスに注いでできあがり♪



栄養価計算(1人分)

エネルギー(kcal)	塩分(g)
141	0.2

あてはまる3色食品群

あか 赤	みどり 緑	き 黄
ぎゅうにゅう ・牛乳 ・ヨーグルト	・アップルマンゴー ・レモン果汁	

管理栄養士 コメント

ぎゅうにゅうやヨーグルトのようなカルシウムが多く含まれている食品とレモン果汁に含まれるクエン酸と一緒に取ることでカルシウムを取り込む力がアップします。



※本メニューは次の3つのコンセプトをもとに、管理栄養士が監修しています

1 3色食品群(赤・緑・黄)のうち、不足しがちな赤・緑を補える

2 お子さまでも簡単に作れる

3 材料費がお手頃に購入できるもの

材料購入費：約 630 円 (一人あたり：約 170 円) *セブンイレブンで購入の場合

*アレルギーが入っている場合がありますのでご注意ください。

「マンゴーラッシー」のレシピはYouTubeにて公開中！

下記URLか右記QRコードより読み取ってください。

https://youtu.be/Z28lcV04_sl

