



ライス&ミルクで作った

ずんだシェイク☆

レシピ考案 佐々木 叶恵



材料（2人分）

ごはん……………40g
牛乳……………200ml
えだまめ(正味)………80g
砂糖……………大さじ3

【トッピング】

きなこ……………適量
氷……………お好みで

作り方

1. えだまめは塩ゆでする。
2. 全ての材料をなめらかになるまでミキサーにかける。
3. グラスに注いで、冷やす。
4. シェイクが冷えたらきなこを散らし、お好みで氷を入れる。

栄養価（1人あたり）
エネルギー…253kcal たんぱく質…9.3g
脂質…6.5g 炭水化物…38.9g 食塩相当量…0.1g