

# ”自然の味 オリジナルドリンクレシピ♪

## インドの飲むヨーグルト(ラッシー)

### ■材料

- ・ヨーグルト 200～250g
- ・牛乳 200～250ml
- ・砂糖 大さじ2
- ☆レモン果汁 小さじ1～2
- ☆を足すと更においしく♪
- なくてもOKです。



### ◎混ぜるだけの簡単レシピ◎



### ■レシピ■

ボール又は大き目のグラスにヨーグルトと砂糖を入れ混ぜ合わせます。  
牛乳、お好みでレモン汁を加え混ぜたら完成です。

### ラッシーって何？

インド料理のお店でよく見かけるラッシーですが、主な原料はヨーグルトと牛乳で、材料をミキサーで攪拌して作られます。インドでは、乳牛から取れるミルクで作られたヨーグルトではなく、水牛のミルクから作られるヨーグルト「ダヒー」が使われることが多いようです。味わいは飲むヨーグルトに近く、お店によって牛乳が多めのさらっとしたものから、ヨーグルト多めのどろっと濃厚なものまで様々です。さっぱりとして美味しいので、ぜひご自宅で、作ってみて下さい★

フルーツソース  
グリーンティーソース  
をプラスして、  
オリジナルラッシーを作ろう★★



## ヨーグルトシェイク

### ■材料

- ・バニラアイス 100ml
- ・牛乳 50ml
- ・ヨーグルト 50ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・氷 5～6個



### ◎混ぜるだけの簡単レシピ◎



### ■レシピ■

材料すべてをミキサーに入れ、攪拌するだけ♪  
**ポイント**  
混ぜすぎない方が氷やアイスの食感が楽しめます。

フルーツソース  
グリーンティーソース  
をプラスして、  
オリジナルシェイクを作ろう★★

