

豊平区美園地区食生活改善推進員協議会

平成30年2月23日 元気ハツラツ広場

●レモンのチカラで家族みんなで元気いっぱい！

【レモンラッシー】

○材料(一人分)

- ・牛乳 150ml
- ・レモン果汁 大さじ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、よく混ぜ合わせる。
- 好みで氷を浮かべる。

☆よく冷やした牛乳とレモン果汁を使うことがおいしく作るコツです！

POKKA SAPPORO



骨を丈夫に
牛乳でカルシウム
をとみましょう

※雪印メグミルク※



美肌は食事から！
健康レシピの試食

ポッカレモンでさっぱり！！
★炊き込み混ぜご飯★



美肌チェック☆彡