



暑い日にぴったりのヘルシードリンク！

パインのフローズンラッシー

【材料】 1人前

パイナップル(缶詰)	2枚(70g)
パイナップル缶詰のシロップ	5g
りんご酢	15g
ヨーグルト(プレーン)	100g
牛乳	10g
氷	大きめ2つ(70g)
レモン果汁	2g
ミント	1枚



調理時間 **10分** 食塩相当量 0.1g カロリー 123kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	4.2g	鉄分	0.3mg
脂質	3.5g	カルシウム	137mg
炭水化物	20.9g	ビタミンC	8.0mg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①パイナップルを一口大に切る。
- ②①と☆を全てミキサーにかけて、なめらかにする。
- ③②をお気に入りのグラスに注ぎ、ミントをのせたら完成！

このレシピのポイント

暑い時期にすっきりとした甘さの冷たい飲み物を提案します！旬の果物であるパイナップルと疲労回復に効果があると言われている果実酢を使用しています。リンゴ酢は長期的に飲むようにすると、血圧が低下する可能性があるという研究もあります。

ストローで飲むと、お酢が苦手な方でも飲みやすいですよ。

*生のパイナップルも使用していただけます！さとうやはちみつを入れて、甘さはお好みで調節してください。

るん作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科