

マンゴーラッシー

デザート

材料 (2人分)	
フィリピンマンゴー	2個
プレーンヨーグルト	70cc
牛乳	30~40cc
蜂蜜	大さじ1
レモン汁	少々



作り方

1. マンゴーは皮をむき、果肉を取り出す。
2. ミキサーに氷2~4個を入れクラッシュしてから、材料を加え攪拌する。
3. 2をグラスに注ぐ。

所要時間	10分
主な調理器具	ミキサー