

イノラスでフルーチェ



材料	
イノラス	1P (187.5ml)
牛乳	大さじ2
フルーチェ	1箱 (200g)

つくりかた

- ①栄養剤と牛乳はよく冷やしておく。
- ②ボウルにフルーチェを入れ、分量の栄養剤と牛乳を入れて大きめのスプーンで混ぜ合わせる
- ③冷蔵庫で冷やして出来上がり
作りたてはゆるめですが、2~3時間冷やすと固まります

100円ショップなどで購入できる「プチフルーチェ」は150g量です
その場合はイノラス140cc、牛乳大さじ1半で作ってください

イノラスと牛乳を半量ずつにすると
よりまろやかになります