



# 広報おまえざき

## 掲載レシピ



2019年6月号

“御前崎をたべよう！”



御前崎産メロンで  
メロンラッシー

スーパーで販売されて  
いるカットメロンでも  
作れます！

### 材料(4人分)

メロン.....1/2個  
プレーンヨーグルト...150ml  
牛乳.....250ml  
氷.....4個  
ミントの葉.....適量

※1人分: 118kcal

★御前崎市の特産であるアロ  
ーマメロンは、外果皮近くま  
で食べられる優れた熟し方が  
特徴です！

- 1 メロンは種を取り、皮をむき、一口大に切る。
- 2 全ての材料をミキサーに入れて混ぜる。
- 3 グラスにそそぎ、ミントを飾る。



〈御前崎市健康づくり食生活推進協議会〉