

せとかラッシー

ラッシーはインド料理でヨーグルトと牛乳をベースにした飲み物です。辛いカレーを食べるときにラッシーのヨーグルトの乳脂肪分がトウガラシの辛味成分カプサイシンを溶かしてくれる。



サンプルレシピ

	レシピの対象 人数
	4

材料	分量
せとか	120 g
ヨーグルト	160 g
牛乳	120 mL
ラカントS液大1	15 mL
ミントの葉	

調理方法のサンプル

1. 全てをミキサーに入れて1分ぐらいかける
2. グラスにそそぎミントを浮かべる