



♥ペットボトルでシャカシャカ「ミルクセーキ!」

◆用意するもの

- 500mlの炭酸用ペットボトル 1個
- 新鮮な卵 1個
- 牛乳 約250ml
- スティックシュガー 10~15g分
(1本3gのスティックシュガーだと5本です)

- ③ キャップを閉めてよく振り
砂糖を溶かしまぜる。
味見をして、甘さを
調節する。

完成

- ① 卵をボールに割り入れ、ペットボトルで黄身を吸い取る。



- ② 牛乳とスティックシュガーを半分くらいと砂糖を入れる。



ミルクセーキにクッキーやドーナツいいね。それと... 作ったらすぐに飲んで、生ものなので保存はさけてね!

