



牛乳を使ったレシピ



献立名	材 料	分量	作り方
ヨーグルト デザート (4人分) 	牛乳 プレーヨーグルト グレープフルーツ 粉ゼラチン はちみつ	100ml 200g 1個 1袋(5g) 大さじ2	① グレープフルーツは薄皮をむいて身をほぐしておきます。 ② 温めた牛乳に粉ゼラチンとはちみつを溶かします。 ③ ②にプレーヨーグルトと①を加え混ぜ合わせ、器にうつして冷蔵庫で冷やし固めます。
なんちゃって プリン (8個分) 	たまご さとう バニラエッセンス 牛乳	3個 大さじ3 3てき 2カップ	① ボウルにたまごとさとうを入れ、よく混ぜます。 ② 牛乳とバニラエッセンスも入れて混ぜ、こします。 ③ 8個に分けて器に入れて、500wのレンジで6分程度加熱します。固まっているものは取り出し、固まっていないのは様子を見ながら10秒ずつ、固まるまで加熱します(やけどしないように注意) ④ 冷めたら冷蔵庫に入れて、良く冷やします。
コーンクリーム スープ (4人分)	クリームコーン (缶づめ) 牛乳 水 コンソメの素 こしょう	100ml 100ml 100ml 1/2個 お好み	① お鍋に、全部の材料を入れて火にかけます。 ② よく混ぜながらあたためてできあがりです♪ ※あたためている間は、ゆっくりと混ぜつつつけておきましょう(なべの底がこげてしまうため)
かぼちゃアイス (4人分) 	かぼちゃ バナナ 牛乳	180g 1本 80cc	① かぼちゃは皮と種を取り除き、一口サイズの大きさに切ったら水で濡らしてラップに包み、レンジで柔らかくなるまで加熱する。 ② バナナは皮をむいてつぶす。 ③ ①をボウルに入れ、熱いうちにつぶし、②と牛乳を加えて混ぜ、粗熱が取れたら冷凍できる容器に入れて冷凍庫で冷やし固める。

☆是非、ご活用ください☆