

夏休みの食事に牛乳を取り入れよう①

【ビシソワーズ】

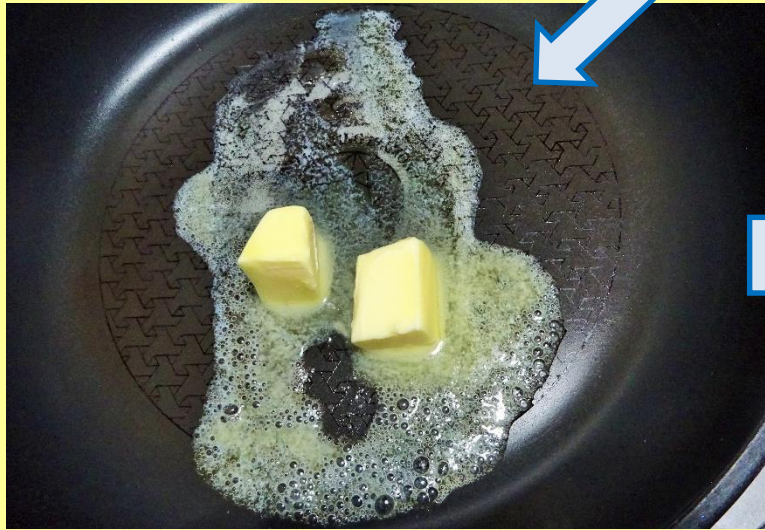
基本の材料と分量(6人分)

じゃがいもの
冷製ポタージュ
です。



- | | | |
|-------------|--------------|-----------|
| ① じゃがいも 中4個 | ④ バター 30g | ⑦ 水 400mL |
| ② 玉ねぎ 中1個 | ⑤ コンソメ 大さじ1強 | |
| ③ 牛乳 600mL | ⑥ 塩・こしょう 各少々 | |

作り方 1



じゃがいも、玉ねぎを薄切りにし、バターを熱した鍋で玉ねぎを炒める。

作り方 2



玉ねぎが透明がかってきたら、じゃがいもを入れて炒める。

作り方 3



材料を薄切りにするのは、火の通りをよくするためです。

じゃがいも全体にバターが回ったら、水と調味料を加えて煮る。

作り方 4



水分が少なくてミキサーが回りにくい場合は、牛乳を加えるとよいです。

じゃがいもがやわらかくなったら、煮汁ごとミキサーに移して混ぜる。

作り方 5



よく混ぜり、加熱
が終わったら火
から下ろします。

とろみのある液状になったら元の鍋に戻し、牛乳と塩・こしょうを加えて混ぜながら加熱する。

作り方 6



粗熱が取れたら容器に移し、冷蔵庫で冷やす。



温かいままでも美味しく食べられます。

完成！



ガラス製の器に盛り付けたり、緑色のものをのせたりすると彩りがきれいです。
(写真はえんどう豆)

夏休みの食事に牛乳を取り入れよう②

【ミルクもち】

基本の材料と分量(6人分)

材料の配合を変えることで軟らかさ(食感)を变化させることができます。



① 牛乳
600mL

② 片栗粉
80g

③ 砂糖
40g

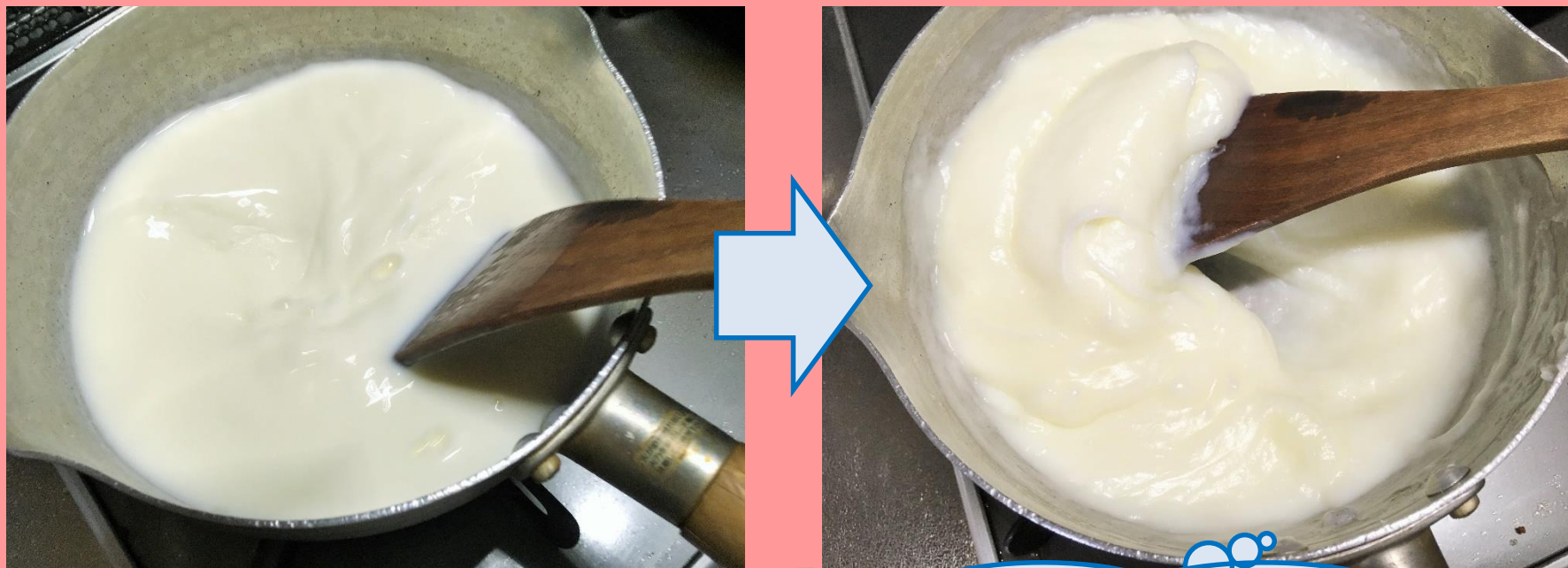
作り方 1



【加熱する前に・・・】
砂糖が溶け、片栗粉の
かたまりがなくなるように
木べらで混ぜます。

鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れてよく混ぜる。

作り方 2



混ぜたときに鍋底が見えるくらいのかたさ
になったら火から下ろします。
※急に固くなるので注意してください。

コンロの火にかけ、木べらで混ぜながら
弱火でじっくり加熱する。

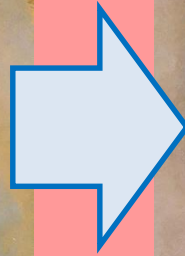
作り方 3



粗熱がとれたら
冷蔵庫に入れて
冷やします。

バットにクッキングシートを敷き、②を流し入れる。

作り方 4



十分に冷えたら型から外し、食べやすい大きさに切り分ける。

完成!



器に盛り付ける。

【アレンジ例】

きなこや黒蜜をかけたり、
ジャムやフルーツを添えたり
すると、いろいろな味を楽しむ
ことができます。



夏休みの食事に牛乳を取り入れよう③

【バナナジュース】

基本の材料と分量(1人分)

- ・牛乳 120mL
- ・バナナ 1本



バナナジュースには皮が青いバナナよりも、熟して黒い斑点(シュガースポット)が出たバナナがおすすめです。

作り方 1



バナナの皮をむき、一口大にカットして冷凍する。

冷凍バナナを使うことで、
氷を入れなくても冷たい
ジュースができます。

バナナをカットするのは、
ミキサーにかけやすくする
ためです。丸ごと1本冷凍し
た後にカットしてもOKです。



作り方 2



フードプロセッサー
やハンドブレンダー
を使っても良いです。



混ぜすぎないことがポイントです。
バナナの果肉が少し残るくらい
の方が美味しく味わえます。

ミキサーにバナナと牛乳を入れて混ぜる。

作り方 3



きなこやココアなどをトッピングしても美味しいです。



とろりとしてきたらミキサーを止め、グラスに注ぐ。