



MILKLAND Cafe
Hokkaido



和風・バナナと小松菜の

白ゴマスムージー



材 料 (4杯分)

【ドリンクベース】

牛乳 ……………550ml
生クリーム … 10ml(小さじ2)
バナナ …………… 3本(240g)
小松菜 …………… 2株(85g)
はちみつ …………… 20g
氷 …………… 120g(10個)
レモン汁 …………… 小さじ1

【白ゴマクリーム】

牛乳 ……………120ml
生クリーム …………… 20ml
練りごま(白) …………… 120g
はちみつ …………… 30g

【トッピング】

生クリーム ……………200ml
グラニュー糖 …………… 20g
黒蜜 …………… お好み

作 り 方

- バナナと下茹でした小松菜を5mm幅にカットして冷凍する。
- トッピング用に生クリームにグラニュー糖を加え角が立つまで泡立てる。
- 【白ゴマクリーム】の材料を混ぜ合わせる。
- ①と残りの【ドリンクベース】の材料をミキサーにかける。
- カップに③、④のスムージー、②のクリームの順番に注ぐ。仕上げに黒蜜をかけて完成。



MILKLAND Cafe
Hokkaido



飲む! 苺プリンミルク



材 料 (4杯分)

牛乳 ……………170ml
【プリン】4個分
牛乳 ……………800ml
グラニュー糖 …………… 80g
全卵 …………… 5個
バニラエッセンス …… 少々

【苺ソース】

苺 …………… 1パック(260g)
グラニュー糖 …………… 40g

【トッピング】

ドライ苺(市販) …………… 適量

作 り 方

【苺ソース】のつくり方

①イチゴはヘタを取り除き小さくカットする。②苺とグラニュー糖を鍋に入れ弱火で5分間煮詰めジャム状のソースを作り冷ます。

【プリン】のつくり方

- ボウルに卵を割り入れ、グラニュー糖、牛乳を加えてよく混ぜる。
- ①にバニラエッセンスを加え、ザルや茶こしなどで濾す。
- ②をマグカップなどの耐熱容器に等分に流し入れる。ラップをせずに600Wの電子レンジで1個ずつ2分加熱する。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- カップにプリンを入れ苺ソース、牛乳、④を入れ仕上げにドライ苺を乗せ完成。



MILKLAND Cafe
Hokkaido

経専調理製菓専門学校 学生考案

ドリンクレシビ

主催 / 北海道牛乳普及協会 ホクレン農業協同組合連合会
特別協力 / 経専調理製菓専門学校

後援 / 販路拡大等支援事業 独立行政法人農畜産業振興機構

