

大人の ティラミルーク



材料 (4杯分)

牛乳	680ml	グラニュー糖B	35g
グラニュー糖A	35g	プレーンヨーグルト	140g
インスタントコーヒー	25g	クッキー	4枚
生クリーム	80ml	ココアパウダー	8g

作り方

- <準備>
プレーンヨーグルト140gはクッキングペーパーをしいたざるにあげ、水気を切っておく。
- 少量の牛乳とグラニュー糖Aを火にかけて、グラニュー糖が溶けたら火を止める。
 - ①にインスタントコーヒーと残りの牛乳を加えて冷蔵庫で冷やしておく。
 - 生クリームにグラニュー糖Bを入れてツノが立つくらいまで泡立てて、事前に水を切っていたヨーグルトとしっかり混ぜ合わせる。
 - カップに粗く砕いたクッキーを入れて、②のドリンクを注ぐ。③のクリームをスプーンで乗せてココアパウダーを振りかけて完成。

ホッと温か かぼちゃキャラメル



材料 (4杯分)

牛乳	500ml
かぼちゃ	300g
キャラメルソース	180ml
塩	2g

作り方

- かぼちゃの皮を包丁で切り落とし、1口大に切る。
- 鍋にかぼちゃをいれ、かぼちゃが隠れるくらいの水を入れ、強火にかける。
- 沸騰したら弱火にし、10~15分茹でて、竹串がスッと通るやわらかさになったら、ざるにあげて水気を切る。
- ミキサーに粗熱を取ったかぼちゃと牛乳を入れて攪拌する。
- 鍋に④とキャラメルソースを入れて温める。
- カップにドリンクを注ぎ、塩をひとつまみかけて完成。

白玉ぜんざい ミルク



材料 (4杯分)

牛乳A	530ml	抹茶パウダー	4g
小倉あん	200g	生クリーム	140ml
塩	1g	グラニュー糖	12g
		牛乳B	24ml
		白玉粉	24g

作り方

- <抹茶クリーム>
- 生クリームにグラニュー糖を入れて筋が通るくらいまで泡立てる。
 - ①に抹茶パウダーを加えてツノが立つくらいまで泡立てて完成。
- <白玉団子>
- ボウルに白玉粉を入れて、牛乳Bを1/3ほど残して加え混ぜ合わせる。粉と牛乳がなじんできたら、さらに練り合わせる。
 - 残った牛乳を少しずつ加え、ひと塊になるまで水分を調整する。
 - 鍋にたっぷりの湯を沸かし、沸騰したら小さく丸めた団子を入れゆでる。団子が浮いてきたら、さらに1分ほどゆで、冷水で冷やす。
- <仕上げ>
- 鍋に小倉あんと牛乳Aを入れてあんが溶けるまで温める。
 - ⑥の粗熱をとったら冷蔵庫で冷やしておく。
 - カップに⑦を注ぎ、抹茶クリームと白玉団子を3つ乗せて、抹茶パウダー(分量外)を振りかけて完成。

飲む みかんゼリー



材料 (4杯分)

牛乳	240ml	プレーンヨーグルト	380g
砂糖	25g	粉ゼラチン	5g
みかん缶	310g		

作り方

- みかん缶のみかんとシロップに分ける。
- 少量のシロップにゼラチンを入れてふやかす。
- 鍋に残りのシロップと②を加えて温めて溶かす。
- バットに③と半量のみかんを入れて、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。
- 残りの半量のみかんは冷凍庫にいれ、凍らせておく。
- ミキサーに牛乳、ヨーグルト、砂糖、凍らせたみかんを入れて攪拌する。
- カップにみかんゼリーを入れ、その上にドリンクを注ぐ、最後に少量のみかんゼリーを上飾りにして完成。

小倉あん 抹茶ミルク



材 料 (4杯分)

牛乳A	480ml	小倉あん	200g
グラニュー糖A	40g	牛乳B	80ml
抹茶パウダー	10g	生クリーム	140ml
お湯	100ml	グラニュー糖B	60g

作 り 方

- ①抹茶パウダー、グラニュー糖Aをお湯に溶かし、冷蔵庫で冷やしておく。
- ②ミキサーに小倉あんと牛乳Bを入れて、トロトロになるまで攪拌する。
- ③生クリームにグラニュー糖Bを入れてツノが立つくらいまで泡立てる。
- ④カップに②を注ぎ、その上に氷を入れ、牛乳Aをさらに注ぐ。
- ⑤①の抹茶液をゆっくりと注いで層を作り、生クリームを乗せて、抹茶パウダー(分量外)を振りかけて完成。

スッキリ甘さの バナナキャラメル ミルク



材 料 (4杯分)

牛乳	680ml	生クリーム	60ml
バナナ	170g	キャラメルソースB	30g
キャラメルソースA	70g	板チョコレート	10g

作 り 方

- ①バナナの皮を剥き、一口大にカットして冷凍しておく。
- ②ミキサーに冷凍したバナナと牛乳、キャラメルソースAを入れて攪拌する。
- ③生クリームは筋が通るくらいまで泡立て、キャラメルソースBを入れてさらにツノが立つくらいまで泡立てる。
- ④カップに②のドリンクを注ぎ、③の生クリームを乗せる。
- ⑤細かく刻んだ板チョコレートを上に振りかけて完成。

ほうじ茶香る さつまいもミルク



材 料 (4杯分)

牛乳	730ml	バター	10g
さつまいも	130g	ほうじ茶パウダー	5g
グラニュー糖A	25g	バニラエッセンス	適量
		生クリーム	80ml
		グラニュー糖B	6g

作 り 方

- ①さつまいもを皮つきのままラップで包み、電子レンジで加熱する。(500Wで6分ほど)
- ②ミキサーに小さく切ったさつまいも、グラニュー糖A、牛乳を入れて攪拌する。
- ③鍋に②とバター、バニラエッセンス、ほうじ茶パウダーを加えて温める。
- ④生クリームにグラニュー糖Bを入れてツノが立つくらいまで泡立てる。
- ⑤カップにドリンクを注ぎ、生クリームを乗せて、ほうじ茶パウダー(分量外)を振りかけて完成。

山椒香る ピーナッツオレ



材 料 (4杯分)

牛乳	800ml
ピーナッツペースト	60g
グラニュー糖	60g
山椒	適量

作 り 方

- ①鍋に牛乳、ピーナッツペースト、グラニュー糖を入れて温める。
- ②カップにドリンクを注ぎ、山椒を振りかけて完成。