

雪国育ちの

ハスカップヨーグルト

1杯あたり約163kcal



材料 (2杯分)

牛乳……………240ml
ハスカップクランベリージャム…45g
ヨーグルト……………100g
ガムシロップ……………10ml

作り方

- ①ヨーグルトとガムシロップを混ぜ、カップに入れる。
- ②牛乳とハスカップクランベリージャムをミキサーに入れ、攪拌する。
- ③②を①のカップにゆっくりと注ぎ、完成。

ハスカップクランベリージャム 作り方

材料(約200g分)

ハスカップ……………100g グラニュー糖……………100g
クランベリー……………100g

- ①ハスカップとクランベリーに砂糖をまぶし、30分おく。
- ②①を鍋に入れ、やや強火にかけ、あくを取りながら潰し、15分程煮込み完成。

ポイント 2層になった見た目も
かわいいドリンクです!

主 催 / 北海道牛乳普及協会
ホクレン農業協同組合連合会
協 賛 / 北海道産青果物取扱宣伝協議会
特別協力 / 札幌ベルエポック製菓調理専門学校

2016年7月5日(火)までにミルク“クロス”ステーションで牛乳・ドリンクを飲んで感想をFMノースウェーブに送ろう!
抽選で牛乳贈答券プレゼント! 詳しくはFMノースウェーブWebから

Check it out!



さわやかCuteな

いちごミルク

1杯あたり約218kcal



材料 (2杯分)

牛乳……………300ml いちごソース……………30g
いちご……………70g(5粒) いちごトマトジャム……………30g
ラズベリー……………20g(7粒) ガムシロップ……………お好みで
生クリーム……………小さじ4

作り方

- ①いちごのへたを取り、冷凍する。
- ②カップの底にいちごトマトジャムを敷く。
- ③①とすべての材料をミキサーに入れ攪拌し、②のカップにゆっくりと注ぎ、完成。

いちごトマトジャム 作り方

材料(約200g分)

いちご……………100g(7粒) グラニュー糖……………70g
トマト……………120g(中1個) レモン果汁……………大さじ3

- ①いちごと砂糖をまぶし、30分おく。
- ②トマトを湯むきし、種と硬い部分を取り除く。
- ③①と②を鍋に入れ、やや強火にかけ、あくを取りながら潰し、15分程煮込む。
- ④火を止め、レモン果汁を加えて混ぜ、完成。

ポイント いちごソースは
いちごジャムで代用OK!

主 催 / 北海道牛乳普及協会
ホクレン農業協同組合連合会
協 賛 / 北海道産青果物取扱宣伝協議会
特別協力 / 札幌ベルエポック製菓調理専門学校

2016年7月5日(火)までにミルク“クロス”ステーションで牛乳・ドリンクを飲んで感想をFMノースウェーブに送ろう!
抽選で牛乳贈答券プレゼント! 詳しくはFMノースウェーブWebから

Check it out!



完熟バナナの

小松菜スムージー

1杯あたり約125kcal



材料 (2杯分)

牛乳……………260ml
小松菜……………70g(2株)
バナナ……………70g
ガムシロップ……………お好みで

作り方

- ①小松菜はゆでて水分を絞り、細かく切る。バナナはひと口大に切る。あわせて冷凍する。
- ②①と牛乳をミキサーに入れ、攪拌する。
- ③カップに注ぎ、完成。

ポイント 熟したバナナを使用すると
ガムシロップなしでも
おいしくいただけます!

主 催 / 北海道牛乳普及協会
ホクレン農業協同組合連合会
協 賛 / 北海道産青果物取扱宣伝協議会
特別協力 / 札幌ベルエポック製菓調理専門学校

2016年7月5日(火)までにミルク“クロス”ステーションで牛乳・ドリンクを飲んで感想をFMノースウェーブに送ろう!
抽選で牛乳贈答券プレゼント! 詳しくはFMノースウェーブWebから

Check it out!



にんじんマンゴーの

飲むクリームチーズ

1杯あたり約192kcal



材料 (2杯分)

牛乳……………200ml
にんじん……………100g(中1本)
マンゴーソース……………50g
クリームチーズ……………50g

作り方

- ①にんじんをひと口大に切ってゆで、冷凍する。
- ②①とすべての材料をミキサーに入れ、攪拌する。
- ③カップに注ぎ、完成。

ポイント マンゴーソースを生のマンゴーで
代用する場合はガムシロップで
甘さ調整を!

主 催 / 北海道牛乳普及協会
ホクレン農業協同組合連合会
協 賛 / 北海道産青果物取扱宣伝協議会
特別協力 / 札幌ベルエポック製菓調理専門学校

2016年7月5日(火)までにミルク“クロス”ステーションで牛乳・ドリンクを飲んで感想をFMノースウェーブに送ろう!
抽選で牛乳贈答券プレゼント! 詳しくはFMノースウェーブWebから

Check it out!

