

MILK LAND 北海道 ミルククロスステーション

札幌ベルエポック製菓調理専門学校
カフェ科学生考案 レシピ

まろやか ストロベリー レアチーズ

1杯あたり約186kcal

材料 (2杯分)

牛乳	200ml
いちご	70g(5粒)
クリームチーズ	30g
ストロベリーソース	24g
ヨーグルト	16g
ガムシロップ	8g
ストロベリージャム	適量

作り方

- いちごのへたを取り、冷凍する。
- カップの内側にストロベリージャムを塗る。
- ジャム以外の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。

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/北海道産青果物拡販宣伝協議会 特別協力/札幌ベルエポック製菓調理専門学校

MILK LAND 北海道 ミルククロスステーション

札幌ベルエポック製菓調理専門学校
カフェ科学生考案 レシピ

ひんやり ハスカップミルク

1杯あたり約145kcal

材料 (2杯分)

牛乳	260ml
ハスカップ	30g(15粒)
カシス	10g(10粒)
オリゴ糖	30g
氷	30g

作り方

- 氷以外のすべての材料をミキサーに入れ攪拌する。
- 氷を加えて軽く攪拌する。
- カップに注ぎ、完成。

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/北海道産青果物拡販宣伝協議会 特別協力/札幌ベルエポック製菓調理専門学校

MILK LAND 北海道 ミルククロスステーション

札幌ベルエポック製菓調理専門学校
カフェ科学生考案 レシピ

桃香る 小松菜 スムージー

1杯あたり約165kcal

材料 (2杯分)

牛乳	270ml
小松菜	50g
黄桃(缶詰)	70g
桃クリーム	30g

作り方

- 小松菜はゆでて水分を絞り細かく切り冷凍する。
- 桃はひと口大に切り、冷凍する。
- ①と②、牛乳をミキサーに入れ、攪拌する。
- カップに注ぎ、ゆっくりと桃クリームをのせて完成。

桃クリームの作り方
材料(約5杯分)

生クリーム	大さじ1
黄桃(缶詰)	60g
ガムシロップ	5g

- 桃をミキサーにかける。
- 生クリームとガムシロップを加えてミキサーで攪拌して完成。

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/北海道産青果物拡販宣伝協議会 特別協力/札幌ベルエポック製菓調理専門学校

MILK LAND 北海道 ミルククロスステーション

札幌ベルエポック製菓調理専門学校
カフェ科学生考案 レシピ

飲む いちご大福 フローズン

1杯あたり約151kcal

材料 (2杯分)

牛乳	200ml
いちご	40g(3粒)
こしあん	80g
にんじん	20g
黒ごま	適量

作り方

- にんじんをひと口大に切りゆでて冷凍する。
- 牛乳とへたを取ったいちご、こしあんを冷凍する。
- ①と②をミキサーに入れ攪拌する。
- カップに注ぎ、黒ごまをふいて完成。

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/北海道産青果物拡販宣伝協議会 特別協力/札幌ベルエポック製菓調理専門学校

MILK LAND 北海道 ミルククロスステーション

札幌ベルエポック製菓調理専門学校
カフェ科学生考案 レシピ

カプレーゼ風 クリーミー 冷製スープ

1杯あたり約167kcal

材料 (2杯分)

牛乳	200ml
トマト	60g
100%オレンジジュース	60ml
クリームチーズ	36g
塩	1g
黒こしょう・バジル	適量
オリーブオイル	適量

作り方

- オレンジジュースと、ひと口大に切ったトマトを冷凍する。
- ①と牛乳、クリームチーズ、塩をミキサーに入れ攪拌する。
- カップに注ぎ、上から黒こしょう、バジル、オリーブオイルをお好みでかけて、完成。

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/北海道産青果物拡販宣伝協議会 特別協力/札幌ベルエポック製菓調理専門学校