



うまみと栄養が
たっぷり溶け込んでる!



あさりと野菜のフリースープ

材 料(3人分)

- あさり……………150g
 - 玉ねぎ……………1/4個
 - サラダ油……………適量
 - 小麦粉……………12g
 - 水……………200ml
 - 固形スープの素……………1/2個
 - パプリカ(赤・黄)……各1/4個
 - ズッキーニ……………1/4本
 - しめじ……………1/4パック
 - 牛乳……………300ml
- A
- 塩……………少々
 - こしょう……………少々

作り方……………調理時間 15分 (あさりの下処理時間を除く)

- あさはらぎは殻と殻をこすりつけてよく洗い、水につけて砂抜きをしておく。
- 玉ねぎはくし型に切り、パプリカとズッキーニはやや小さめの乱切りにし、しめじは石づきを取って小房に分けておく。
- 鍋にサラダ油を熱して2の玉ねぎを炒め、ややしんなりしたら小麦粉をふり入れ、軽く炒めて水200mlと固形スープの素を加え、4~5分煮込む。
- 3に残りの2の野菜と1のあさを加え、あさりの口が開きかかったら牛乳を加えて沸騰しない程度に温め、Aで味をととのえる。



Point

あさりの口が開いてから、長い時間煮こむとかたくなるので、火加減と時間には気をつけましょう。

バナナと乳製品は
相性ぴったり!



バナナチーズケーキ



材 料(4人分)

- クリームチーズ……………100g
- バナナ……………1本
- レモン汁……………小さじ1
- グラニュー糖……………30g
- 卵……………1個
- 生クリーム……………50ml
- 小麦粉……………15g
- 粉砂糖……………適量

※ケーキ用の紙型(10cm四方程度)

作り方……………調理時間 40分

- クリームチーズは室温でやわらかくしておく。
- バナナにレモン汁をふりかけながらフォークなどでつぶす。
- ボウルに1のクリームチーズを入れ、よく練ってから、グラニュー糖、溶いた卵、生クリームの順に加えて練り混ぜ、バナナも加える。
- 最後にふるった小麦粉をくわえてさっくりと混ぜ、紙型に流し入れて170℃のオーブンで20~30分くらい焼いて切り分ける。



Point

バナナの代わりにりんごを使ったりレーズンやクルミをプラスしても美味しいですよ。



じゃがいものミルクドーナツ

材 料(4人分)

- じゃがいも……………100g
- バター……………10g
- 砂糖……………30g
- 卵……………1/2個
- 牛乳……………25ml
- 小麦粉……………100g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 揚げ油……………適量

作り方

調理時間 **25分**

- 1 じゃがいもはやわらかくゆでるか、電子レンジで加熱し、熱いうちに裏ごしして冷ましておく。
- 2 ボウルにバターを入れてやわらかく練り、砂糖を加えてすり混ぜてから、溶き卵、1のじゃがいも、牛乳の順に加える。
- 3 小麦粉はベーキングパウダーを加えてふるってから2に加え、練らないように混ぜる。ドーナツ型で抜くか、細長く作って輪にし、やや低めの揚げ油でゆっくりと揚げる。



Point

裏ごししたじゃがいもはしっかりと冷やしてから加えましょう。



ヨーグルトのクリームゼリー

材 料(3人分)

- 粉ゼラチン……………5g
- 水……………大さじ1・1/2
- 牛乳……………100ml
- 砂糖……………30g
- プレーンヨーグルト……………75g
- 生クリーム……………30ml
- レモン汁……………小さじ1/2
- <ソース>
- ブルーベリージャム……………30g
- 湯……………大さじ1/2
- ミントの葉……………適量

作り方

調理時間 **15分** (冷やし固める時間を除く)

- 1 粉ゼラチンは水大さじ1と1/2で戻しておく。
- 2 鍋に牛乳と砂糖を合わせて火にかけ、沸騰直前まで温まったら火からおろして1のゼラチンを入れて溶かし、ヨーグルトも加えて、こおり水で十分冷やす。
- 3 別のボウルに生クリームを軽く泡立て、2を少しずつ入れてよく混ぜ、レモン汁も加えてカップに流して冷やし固める。
- 4 ブルーベリージャムに湯大さじ1/2を加えてのばしたものを3のゼリーにかけ、ミントの葉を飾る。



Point

型に流す前にしっかりと冷やすと早く固まります。

たのしくつくろう まぜまぜミルク

レモンラッシー

材料 (2杯分)

- 牛乳 400ml
- レモン果汁 大さじ3
- オリゴ糖 大さじ3

作り方

すべての材料をカップに入れ混ぜ合わせる。

Point 時間がたつと分離してくるので、飲む直前に作ることをおすすめします。

効用 牛乳とレモンを一緒に摂取するとカルシウムの吸収率が高まる効果が期待できます。

珈琲ゼリーと 黒蜜きなこラテ

材料 (2杯分)

- コーヒーゼリー 15g

【ドリンク】

- 牛乳 180ml
- きな粉 10g
- グラニュー糖 10g

【トッピング】

- 動物性生クリーム 25g
- 黒蜜 適量

作り方

- ① コーヒーゼリーを細かく砕き、グラスに入れる。
- ② ドリンクの材料をすべてミキサーにかけて①に注ぐ。
- ③ ②にホイップした生クリームと黒蜜をかける。

レシピ考案：
札幌スイーツ&カフェ専門学校