



MILKLAND
Hokkaido Cafe

特別協力



札幌ベルエポック
製菓調理専門学校

にんじんとオレンジの クリーム スムージー



材 料 (4杯分)

【ドリンクベース】

牛乳	200ml
生クリーム	50ml
オレンジジュース	120ml
ガムシロップ	40g
氷	200g

【にんじんのピューレ】

にんじん	200g
オリーブオイル	適量
塩	適量
バター	30g
水	適量

【トッピング】

生クリーム	60ml
グラニュー糖	3g
ミント	4枚

作り方

- ① ドリンクベースの材料とにんじんのピューレをミキサーに入れて攪拌する。
- ② カップに①を注ぎ入れ、グラニュー糖を入れて泡立てた生クリームとミントを飾って完成。

※にんじんのピューレ

- ① にんじんは皮をむいてヘタを落とし、薄いちょう切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイルをひき、中火で炒める。
- ③ オイルの色がオレンジ色になったら、塩をひとつまみとバターを入れて弱火でソテーにする。
- ④ ヘラで軽く押しつけて切れるやわらかさになったら、にんじんが隠れる程度の水を加える。
- ⑤ アクを取り除き、塩をひとつまみ加えしっかりとやわらかくなるまで煮る。
- ⑥ 鍋の中身を全てミキサーに入れて攪拌して、粗熱を取って完成。
(舌触りが気になる際は裏ごしをしてもOK)