



みんなで頑張りよう！生徒応援企画

「牛乳で作ろう！もちもちミルク」

家であるもので！
牛乳消費レシピ！
第二弾！

【必要な調理器具】

・小鍋 ・ゴムベラ（なければ 木べら） ・スプーン（計量スプーンでもok） ・ボウル ・ざる

【材料】 1 人分

牛乳 100 ml

片栗粉 20 g

砂糖 大さじ1

氷水 適量

ここ数日は暑い日も多かったですね！これからの季節に気になるのが、熱中症です。

牛乳に含まれているアルブミンというたんぱく質によって、熱中症を予防する効果があると言われています！ぜひ積極的に摂りたいものですね♪



（お好みで）きなこ 黒みつ 適量

（いちごソース 2 人分）いちご 2 粒 砂糖 大さじ 1/2 レモン果汁 少々

【作り方】

①牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れる。よく混ぜておきましょう！



②混ぜながら、加熱します。とろみがついてまとまってきたら、弱火にします。更に 1 分よく混ぜます。



③1分たったら火を止めます。氷水をはったボウルを用意し、大さじ1程度すくって冷やします。



④冷めたら水を切って、皿に盛りましょう。きなこ、黒みつは適量で！【番外編】のいちごソースもぜひ！
ほかにもおうちにあるジャム、あんこや抹茶など様々な味で楽しむことができます☆



【番外編】簡単！いちごソースを手作りしましょう！

いちごは1個を半分に切ります。その上から砂糖大さじ1/2、レモン汁を少々かけます。ふんわりとラップをして500w1分、電子レンジにかけます。熱いので、あら熱を取っておきましょう。

※ヨーグルトにかけても美味しいですよ！ぜひ、牛乳・乳製品を積極的にとりましょう！！

