



牛乳を使ったレシピ

ラッシー

【作り方】

材料をすべて混ぜ合わせる。

【材料】(4人分)

牛乳	200cc
ヨーグルト	200g
砂糖	大さじ2

ジャムを加えると、いちごラッシーやブルーベリーラッシーができるよ。自分好みにアレンジしてみよう！



★モ〜ワンポイント★

おうちにミキサーがある人は冷凍したブルーベリーやいちごを使って、フロゼンさが増したラッシーを楽しんでみよう！暑い日にぴったり♪

MISOミルクスープ

【材料】(4人分)

たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
しめじ	1パック
ミックスビーンズ	60g
ベーコン	4枚
味噌	大さじ2
牛乳	500cc
水	400cc
黒こしょう	適量
サラダ油	適量

【作り方】

- ①たまねぎはスライス、にんじんはちょう切り、しめじは石づきをとりほぐし、ベーコンは2cmくらいに切っておく。
- ②たまねぎ、にんじん、しめじを油で炒める。しんなりしてきたらベーコンを加えさらに炒める。
- ③水を入れ、柔らかくなるまで煮る。ミックスビーンズを入れ、牛乳、味噌を加えひと煮立ちしたら黒こしょうをかけてできあがり。



ミルクプリン

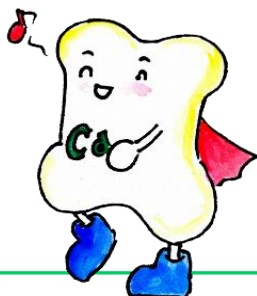
【作り方】

- ①材料をすべて鍋に入れ、かき混ぜながらとろみがつくまで煮詰める。
- ②器に入れ、冷蔵庫で冷やす。

【材料】(4人分)

牛乳	600cc
片栗粉	大さじ3
砂糖	大さじ3

お好みでジャムをのせてもおいしいよ♪



ツナときのこの和風クリームパスタ

【材料】(4人分)

スパゲッティ	400g
にんにく	1片
バター	20g
たまねぎ	1個
しめじ	1/2パック
しいたけ	4個
ツナ	2缶
牛乳	400cc
めんつゆ	大さじ3
ピザ用チーズ	適量
塩	少々
こしょう	少々

【作り方】

- ①たまねぎはスライス、しめじとしいたけは石づきをとり、しめじはほぐし、しいたけは薄く切っておく。にんにくはみじん切りにする。
- ②スパゲッティをゆでる。
- ③バターをフライパンで熱し、にんにくを炒め、たまねぎを柔らかくなるまで炒める。
- ④きのこツナ(汁ごと)を入れ、さらに炒める。
- ⑤牛乳、めんつゆ、ゆでたスパゲッティを④に入れ、しばらく中火で煮る。
- ⑥ふつつつしてきたらチーズを加えて手早く混ぜて塩こしょうで味をととのえる。