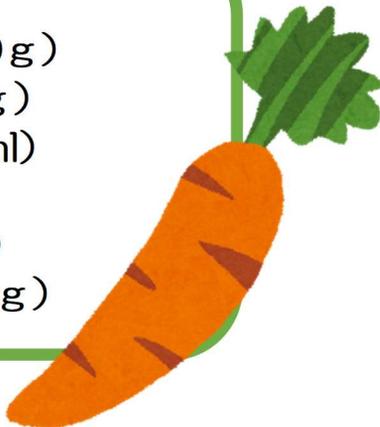


～ホットケーキミックスでかんたん!～

## キャロットマフィン

【材料】マフィンカップ5個分

- にんじん 1本 (150g)
- 卵 1個 (50g)
- 調整豆乳 大2 (30ml)
- ホットケーキミックス 150g
- シナモンパウダー 小1 (3g)
- 粉砂糖 小1/3 (1g)



1個分

★エネルギー 204kcal

★脂質 6.8g

★食塩相当量 0.4g

★たんぱく質 5.2g

★炭水化物 31.8g



【作り方】

- ① にんじんはすりおろす。
- ② 卵、豆乳、ホットケーキミックス、シナモンを順番に混ぜ、すりおろしたにんじんを加えてさっくりと混ぜる。
- ③ マフィンカップ8分目を目安に均等に分ける。
- ④ 180度のオーブンで15～20分焼く。

### ★おすすめアレンジ★

●にんじんは**みじん切り**にしても食感が楽しく美味しく召し上がれます

●お好みで**クルミ**や**ドライフルーツ**を入れるとGOOD!

～レモン×ヨーグルトでさっぱり爽やか～  
はちみつレモンヨーグルトゼリー

1人分

★エネルギー	86kcal	★たんぱく質	2.5g
★脂質	2.6g	★炭水化物	10.8g
★食塩相当量	0.1g		

【材料】4人分

- ・牛乳 150g
- ・ヨーグルト 150g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・はちみつ 大さじ2
- ・レモン汁 20ml



【作り方】

- ① 大さじ2の水に粉ゼラチンを振り入れ、ゼラチンをふやかす。
- ② 鍋に牛乳を入れ、沸騰直前まで温める。
- ③ ②の鍋に①を入れてゼラチンを溶かす。
- ④ ボウルにヨーグルト、はちみつ、レモン汁を入れて混ぜ、粗熱を取った③を入れて混ぜる。
- ⑤ カップに均等になるように流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。

はちみつの糖と  
レモンのクエン酸で  
疲労回復の効果も！  
さっぱり爽やかな  
ゼリーはこれからの  
暑い時期にも  
ピッタリです！！



～牛乳消費大作戦～

## みるくわらび餅

【材料】4人分

- 牛乳 600ml
- 片栗粉 50g
- 砂糖 30g
- 黒蜜 大さじ1強
- きな粉 大さじ1強



1人分当たり

★エネルギー 192kcal

★脂質 6.4g

★食塩相当量 0.2g

★たんぱく質 6.0g

★炭水化物 28.1g



### 【作り方】

- ① 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖をいれ、火にかける前によく混ぜる。
- ② へらなどで混ぜながら火にかけ、のり状になりひとまとまりになるまで2～3分練る。
- ③ ②をスプーンなどで一口大にしながらか水に落とし、冷やし固める。
- ④ 器に盛り付け、黒蜜ときな粉をかける。

★トッピングはお好みのものをご用意ください。

ゆで小豆や抹茶パウダーなどもおすすめです！

現在、新型コロナウイルス感染拡大を受けて学校の休校が続く、牛乳・乳製品の消費が滞っています。牛や酪農家の皆さんを救うべく、農林水産省では「**フラスワンプロジェクト**」を立ち上げました。「**毎日牛乳をモ～1本!**」を合言葉に、みんなで日本の牛乳を助けましょう!!



～バニラアイスでかんたんおいしい!～

## みかんプリン

【材料】4人分

- ・みかん缶詰 果肉 100g
- ・みかん缶詰 シロップ 100g
- ・粉ゼラチン 5g
- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・バニラアイス 100g
- ・飾り用みかん缶詰 果肉 4粒
- ・飾り用ミント 適量



1人分

- ★エネルギー 96kcal
- ★たんぱく質 3.1g
- ★脂質 2.8g
- ★炭水化物 14.7g
- ★食塩相当量 0.1g



【作り方】

- ① 耐熱容器にみかん缶詰シロップを入れてラップをし、電子レンジ500Wで50秒間加熱する。
- ② ①に粉ゼラチンを振り入れ、スプーンで混ぜて溶かす。
- ③ ボウルにみかん缶詰果肉を入れ、スプーンや泡だて器で潰す。②を入れてよく混ぜ、さらにヨーグルトを入れて混ぜる。
- ④ バニラアイスを入れたら円を描くように混ぜる。

★固まり始めるので注意しましょう!

- ⑤ カップに均等に分けて流し入れ、冷蔵庫で15分程度冷やす。
- ⑥ 飾り用のみかん果肉を乗せ、お好みでミントを添える。

### ★ひとくちメモ★

○みかん缶詰をパイナップルやフルーツミックス缶詰に変更しても美味しく召し上がれます

○プリン材料(卵・牛乳・砂糖)が使われているバニラアイスを使うことで時短&簡単に作ることができます