

ドキドキクッキングのレシピ

40分くらいかかるよ



カッテージチーズと乳清を作ろう



材料

(3~4人分)

- ・牛乳 2100ml
- ・レモン汁 200ml
- ・ガーゼまたは清潔なふきん



作り方

- 鍋に牛乳を入れて、フツフツと泡が出てきて、沸騰直前まで温める。火を止めた後、レモン汁を回し入れて、ヘラでゆっくり混ぜる。全体が混ざったら、分離するまで置く。(20~30分で分離して、濁りの少ないきれいな乳清がでてくるよ)



- ざるにガーゼまたはふきんをかけて、1をこす。



にゅうせい 乳清ごはんのちらしずし



ざいりょう 材料 (2人分)

- ・米 1合
- ・乳清 180ml
- ・すし酢(市販) おお 大さじ2
- ・白ごま おお 大さじ1



- ・きゅうり
- ・錦糸卵
- ・金時豆
- ・えび

このくざいをつく
お好みの具材で作ってみてね♪

つく 作り方

1 米は洗って15分水に浸しておく。ザルにあげて水気を切ってから、炊飯器に入れ、

乳清を炊飯器の1合の目盛りまで入れて炊く。



2 炊き上がったら、すし酢を全体にかけて混ぜる。そこに、白ごまを加えて混ぜる。



3 お好みの具材で盛り付ける。

カルシウムたっぷり！鯖のみそ煮



ざいりょう (2人分) 材料

鯖 2切れ

酒 大さじ2

みそ 大さじ1

一味 少々

牛乳 100ml



つくりかた 作り方

- 1 器に★の調味料を入れて混ぜ合わせておく。鍋に鯖と、混ぜ合わせた★の調味料を入れる。そこに牛乳を回し入れて、クッキングシートまたはアルミホイルで、おとし蓋をして、弱めの中火にかけて約10分煮る。



てづく 手作りチーズでレアチーズケーキ



ざいりょう 材料 (牛乳パック1本分)

- ぎゅうにゅう・れもんじゅう
(カッテージチーズとにゅうせいをつくぶんにょう)
・マシュマロ 80g
- ・クッキー 80g
- ・こおり
- ぎゅうにゅう
・牛乳パック



つく 作り方

- 1 たいねつようき
耐熱容器にマシュマロを入れ、でんし
電子レンジ(600W)で1分加熱して、
カッテージチーズにくわ
加える。あわた
泡立て器でなめらかになるまでま
混ぜる。



- 2 そこ
底を氷水にあてて冷やしながら、ひ
へらでかき混ぜ粗熱をとる。



- 3 チョココッキーをビニールぶくろ
袋に入れて砕く。



4 牛乳パックに砕いたクッキーを敷き詰め、2を流し込む。

5 氷水を入れたバットの中に4を入れ、冷蔵庫で45分冷やす。

固まったら型から外し、食べやすくカットする。

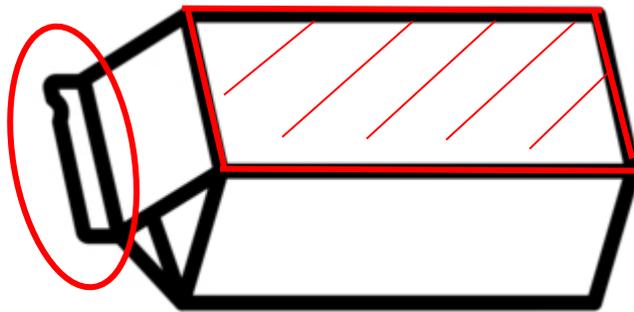


今回は、学校の牛乳パックで作ってみたよ。

大きな牛乳パックで作ってもいいね！



大きな牛乳パックで型を作ろう！



赤の線のように一面を切り取ってね

注ぎ口は、ホッチキスやテープでとめてね

ミルクもち



とうにゅう
豆乳でもできるよ！

ざいりょう 材料

ふたりぶん
(2人分)

ぎゅうにゅう
・牛乳 400ml
かたくりこ
・かたくり粉 おお 大さじ6

<A>

おお 大さじ3
・きなこ
おお 大さじ3
・砂糖
しょうしょう
・塩 少々



つく 作 り 方

- 1 なべ ぎゅうにゅう とかたくりこ を加えてよく混ぜ、そこ 底からへうで絶えず混ぜながらちゅうび 中火で加熱する。ひとまとまりになったら、よわび 弱火でふんね 2分練る。



- 2 1をすぽんでさらも 皿に盛り、あ 合わせておいた A をかける。