

ミルク牛乳レシピ  
7

甘味

材料(10個分)

りんご	1個	砂糖	大さじ4
バター	10g	片栗粉	小さじ1
春巻きの皮	10枚	水	適量
牛乳	400ml	油	適量

作り方

- ①りんごを2cm幅の角切りにする。
- ②フライパンを熱し、バターを溶かす。
- ③りんごを入れ、透き通るまで炒める。
- ④鍋で牛乳を温め、その後砂糖を溶かす。
- ⑤牛乳が1/4程度になったら③を入れ絡ませる。
- ⑥軽く水分が飛んだら火を止めて冷ます。
- ⑦春巻きの皮に冷めた⑥をのせ、巻く。
- ⑧巻いた先端に水溶き片栗粉をぬり蓋をする。
- ⑨フライパンで油を熱し揚げ焼きにする。



天使のささやき レシピのポイント

こちらはアップルパイをイメージして、ミルク流にアレンジ。春巻きの皮を使用することで、パイよりも手軽に作れるデザートの実験作です。一般的な煮りんごに比べて、砂糖の量を少なくし、牛乳の甘みでやさしい味に仕上げました。

牛乳の甘みでやさしい味に

## りんごクリーム春巻き

【1人分】

エネルギー	138kcal	たんぱく質	2.4g	脂質	6.5g	カルシウム	47mg	食塩相当量	0.1g
-------	---------	-------	------	----	------	-------	------	-------	------

ミルク牛乳レシピ  
8

甘味

材料(4人分)

白花豆煮豆パック	180g
水	100ml
粉寒天	2g
牛乳	150ml
砂糖	大さじ2
塩	少々

作り方

- ①煮豆をつぶす。
- ②鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、煮溶かす。
- ③牛乳と砂糖を入れ、1~2分くらい煮詰める。
- ④火を止め、①と塩を入れて練る。
- ⑤型に流し、粗熱をとったあとに冷やして固める。



天使のささやき レシピのポイント

牛乳の白さを活かして“真っ白な和菓子を作りたい”の思いをかたちにしました。白花豆の煮豆は裏ごしをしないことでつぶつぶ感が楽しめ、より簡単に、一度にたくさん作ることができます。ご家族やお客さまが集まる席のお茶うけなどにいかがですか。

牛乳色の真っ白な和菓子

## ミルク羊羹

【1人分】

エネルギー	154kcal	たんぱく質	3.4g	脂質	1.7g	カルシウム	54mg	食塩相当量	0.3g
-------	---------	-------	------	----	------	-------	------	-------	------