



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

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

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。