

簡単

牛乳ドリンクとおやつ

牛乳・乳製品はたんぱく質やカルシウムを豊富に含み、骨をじょうぶにするだけでなく、体に必要な栄養素をバランスよく含んでいます。牛乳ならば1日コップ1杯程度を目安にとりましょう。

香ばしい和風ミルクティー。
さっぱりとした甘味で食事のしめくりに。

ミルクほうじ茶

材料と作り方／2人分

ほうじ茶(浸出液)・牛乳各 $\frac{2}{3}$ カップを混ぜ合わせる。

1人分(46kcal) 食塩相当量0.1g

牛乳はどんな素材にも合います。
まろやかなドリンクに。

小松菜ときな粉の ミルクドリンク

材料／2人分

小松菜…………… 100g

牛乳…………… $1\frac{1}{2}$ カップ

きな粉…………… 大さじ2

砂糖…………… 大さじ $\frac{2}{3}$

1人分(145kcal) 食塩相当量0.2g

作り方

1 小松菜は塩少量を加えた湯で色よくゆで(ラップに包み、電子レンジ[600W]で1分30秒加熱してもよい)、冷水にとってさまし、水けを絞って適当な長さに切る。

2 ミキサーに全材料を入れ、なめらかに^{かくはん}するまで攪拌する。

煮つめた牛乳は甘味が増し、香りもまろやかに。砂糖がぐっと減らせます。

さつま芋とプルーンの きんとん風

材料／2人分

さつま芋…………… 100g

a 牛乳…………… $\frac{1}{2}$ カップ

砂糖…………… 大さじ $\frac{2}{3}$

ドライプルーン(種なし。あらく刻む)…………… 3個

1人分(141kcal) 食塩相当量0.1g

作り方

1 さつま芋は皮をむいて適当な大きさに切り、水にさらしてアクを除く。なべに入れてひたひたの水を注ぎ入れ、ゆでる。

2 さつま芋がやわらかくなったらゆで湯を捨て、火にかけて水けをとばす。火を消し、フォークなどでつぶしてなめらかにし、aを加え混ぜて再び火にかける。

3 へらなどでかき混ぜながら、すくい上げてぽったりと落ちるくらいのかたさになったら火を消す。プルーンを加え混ぜる。

