



プラスワン
応援

お家時間を楽しもう♪



ノンホモ牛乳で"モッツァレラチーズ"作り♡

参考: 2017.10.1回カタロフ

必要なもの



ノンホモ牛乳・酢・温度計
木ベラorしゃもじ2本



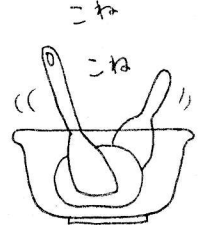
① ノンホモ牛乳1本分を
温める(約65°C)



② 酢を大さじ3
入れて混ぜる



③ てきたかたまりを熱湯で
約60°C以上に温める。練り上げてから氷水で
冷やす。



☆ 普通のパスチャライズド牛乳を使うと、カッテージチーズに! ①~②の後、布巾にとって絞ります。

残ったホエーで ミルクスープ

- ・ チーズを作った『ホエー』
- ・ しめじ、ニンジン、玉ねぎなどの野菜
- ・ ソーセージ
- ・ コンソメ
- ・ 塩コショウ

大事な栄養は
ホエーに残っているよ

★ 野菜を切って、なたね油で炒める。
ホエーに入れて、コンソメ、塩コショウで
味を整えるだけ!
トマト(生でも缶でも)を入れると、さらに
ホエーの酸味が気になりにくなります。

ラッシー

(2~3人前)

これひとつで
おやつにもなる♪

- ・ パスチャライズド牛乳 ... 200ml
- ・ フレーンヨーグルト ... 200ml
- ・ 素精糖 ... 大さじ2

ただ混ぜるだけ! ですよ!

★ 砂糖は 素精糖粉末 がオススメ。
サッと溶けてくれるので、ひと袋買っておくと
色々便利ですよ。(次回 6月2回)

ロどけ最高♡ ミルクもち

- ♥ 牛乳 ... 200~250ml
- ♥ 片栗粉 ... 大さじ4
- ♥ 砂糖 ... 大さじ2
- ・ きな粉 ... 適量

- ① ♥ を鍋に入れてよく混ぜる
- ② 火をかけ、ゴムベラで"底からよくかき混ぜる"。
もったりとひとまとまりになったらラップに広げ、
ラップで挟んで1~2cmくらいの厚みにのぼす。
- ③ あら熱かたれたらラップをはずし、きなこを
入れたバッドに出す。
きなこを両面にまぶし、10cmに切る。

(火からおろしたら、冷水にとって10cmにちぎってもOK!)

その他のオススメ

- ・ 純ココアからつくるココアは絶品♡
純ココア、砂糖、少量の冷たい牛乳をよーく練って
粉っぽさがなくなったら牛乳をさらに加えて
火にかけて温めます。
調整ココアとは比べものにならない旨さ♡
- ・ 牛乳でまぜまぜデザート(苺・桃) (6月1回)
- ・ ミルクティー (5月2回)
- ・ コーヒーミルク (5月3回)
- ・ キャラメルラテ (5月4回)

このシリーズ
うまいてすよ!!!
冷たいのが
美味な季節ですね♡



乳製品をいっぱい食べて
元気に酪農応援しましょう☆