

レシピ3 なめらか牛乳プリン

ゼラチンで作るプリン

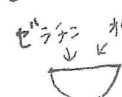
＜材料＞

- ・牛乳 ... 500ml
- ・生クリーム ... 50ml
- ・さとう ... 60g

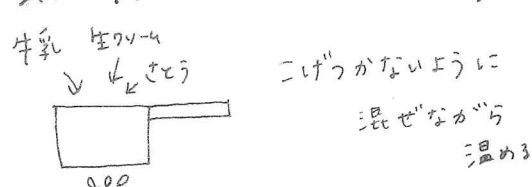
- ・ゼラチン(米粉米タイプ) ... 7g (約大さじ1)
- ・水 ... 35ml

＜作り方＞

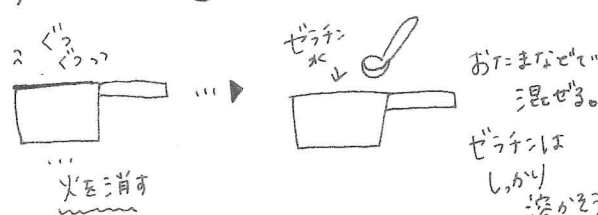
- ① ゼラチンと水を混ぜておく。



- ② 鍋に牛乳、生クリーム、さとうを入れ火にかける。



- ③ さとうがとけて、牛乳がぐくぐくしてきたら火を止める。①のゼラチンを入れて混ぜる。



- ④ 鍋より大きいボウルに水をしり、③の鍋ごと入れて冷ます。冷めたら器に入れて冷蔵庫で一晩冷やして完成!!



レシピ4 フレンチトースト

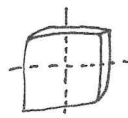
甘さひかえめ
おやつや朝食にぴったり!

＜材料＞

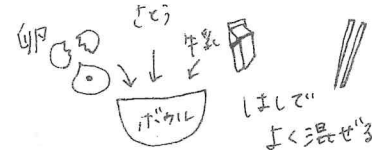
- ・食パン ... 6枚切り 1.5~2枚程
- ・卵 ... 1個
- ・牛乳 ... 100ml
- ・さとう ... 小さじ2
- ・油 ... 大さじ1
- (バター ... 小さじ1 なくてもOK)

＜作り方＞

- ① 食パンを4等分くらいに切る。



- ② ボウルに卵、牛乳、さとうを入れ、はしで混ぜて卵を割りほぐす。

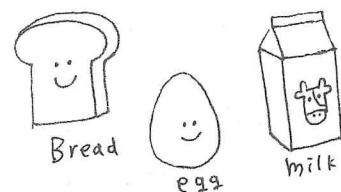
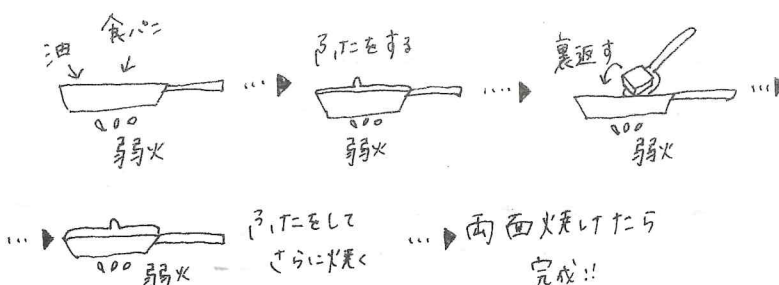


- ③ ②に①の食パンをひたす。20分程つけておくとよくしみ込みます。



- ④ フライパンに油を熱し、弱火にしたら③の食パンを焼きます。ふたをして蒸し焼きにします。下の面が火焼けたら裏返して上の面も火焼きます。両面火焼けたら完成!

(仕上げに、フライパンにバターを入れて風味付けする。)



レシピ5 米粉でつくる簡単グラタン

ホワイトルウいらずで簡単にできます

＜材料＞ ... (3~4人分)

- ・ベーコン ... 2枚 (ウインナーやとり肉でもOK!)
- ・玉ねぎ ... 1個
- ・しめじ ... 1/3パック
- ・油 ... 小さじ1
- ・とろけるチーズ ... 4枚ほど

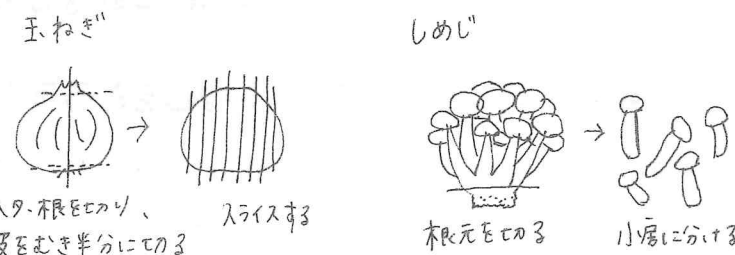
- ・牛乳 ... 300ml
- ・コンソメ顆粒 ... 小さじ1/2 (固形タイプなら1/4個)
- ・塩こしょう

- ・米粉 ... 大さじ2
- ・水 ... 60ml (大さじ4) } → 混ぜておく

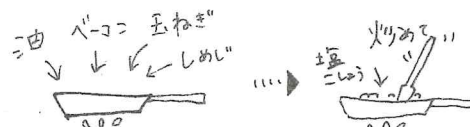
＜作り方＞

- ① 材料を切る

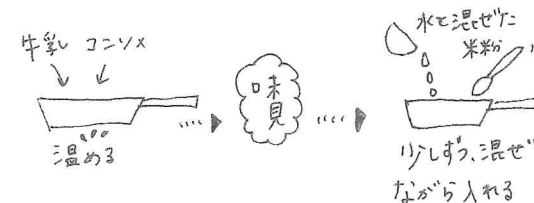
- ・ベーコン ... 1cm幅くらいに
- ・玉ねぎ ... スライス
- ・しめじ ... 木根元を切り、小房に分ける。



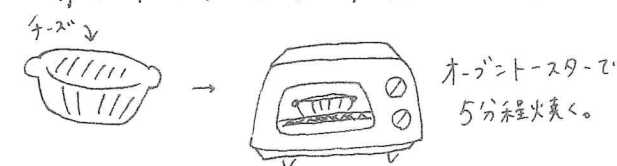
- ② フライパンに油を熱し、ベーコン、玉ねぎ、しめじを火にかける。塩こしょうする。



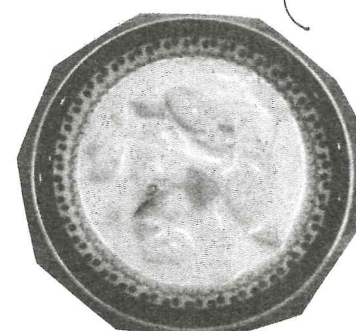
- ③ ②に牛乳、コンソメを入れて温める。口見して、塩こしょうなどで味を調える。水と混ぜておいた米粉をすねすね、混ぜながら入れる。



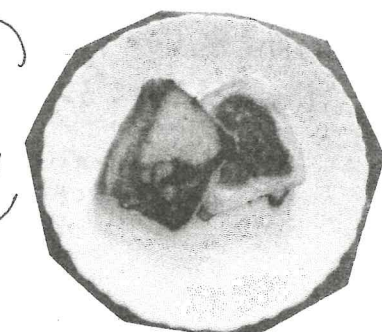
- ④ グラタン皿に盛り付け、チーズをのせてオーブントースターで5分程火烤けば完成!!



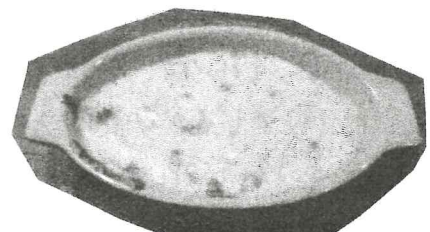
"給食の味" クリードポテト



"給食の味" 米粉のクリームスープ



フレンチトースト



米粉でつくる簡単グラタン



なめらか牛乳プリン

募集中

みなさんからの
NAMBU ワーキング
レポートを
待っています!!