



「牛乳」を使用したメニューを紹介

お子さまから大人の方まで広く親しまれている牛乳は、アレンジ豊富で秋の食材とも相性抜群です。「かぼちゃのクリームグラタン」は食べ応え満点!ほくほくのかぼちゃで秋らしい味わいを感じられます。「さつま芋のシェイク」はほんのり甘いシェイクと芋けんぴの食感がクセになります。ホイップ生クリームをお好みでデコレーションしても楽しめますよ。ぜひお試しください。

かぼちゃのクリームグラタン

1人分

エネルギー 479kcal

塩分 1.7g

■材料(2人分)

co-op マカロニグラタン	しめじ……………50g
マカロニ……………1袋	鶏肉……………130g
ソースミックス……………1袋	水……………200ml
かぼちゃ……………150g	牛乳……………200ml
玉ねぎ……………110g	パン粉……………適量
	パルメザンチーズ……………適量

■作り方

1. かぼちゃを2cm角に切り、レンジ600w3分で温める。
2. 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、鶏肉、しめじを焦がさないようによく炒める。
3. 火を止めてソースミックス、水、牛乳、マカロニの順に加えてかき混ぜ、ソースミックスをよく溶かす。
4. 中火でかき混ぜながらとろみがつくまでよく加熱する。グツグツ煮立ったら弱火にしてかぼちゃを加え、さらに3分かき混ぜながら煮る。
5. グラタン皿に入れてパン粉、パルメザンチーズをのせてオーブントースターで3～4分焼く。
6. 焼きあがり、パン粉に焦げ目がついたら完成。

さつま芋のシェイク

1人分

エネルギー 454kcal

塩分 0.3g

■材料(2人分)

さつま芋……………100g	バニラアイス……………140g
水……………100g	牛乳……………300ml
砂糖……………20g	氷……………120g
バター……………5g	芋けんぴ(シェイク用)……………15g
	ホイップ生クリーム……………30g
	芋けんぴ(飾り用)……………10g

■作り方

〈さつま芋ペースト〉

1. 鍋に皮をむき1cm角に切ったさつま芋、水、砂糖を入れ、水気がなくなるまで煮る。
2. 1.のさつま芋をつぶしてバターを混ぜる。
3. ブレンダーでペースト状にする。

〈シェイク〉

1. さつま芋ペースト、バニラアイス、牛乳、氷をブレンダーでシェイクする。
2. 芋けんぴ(シェイク用)を砕き、1.に入れ混ぜたらコップに注ぐ。
3. ホイップ生クリームを絞り、芋けんぴ(飾り用)を散らして完成。

