

みなさんは、毎日、牛乳・乳製品をとっていますか。給食がある日は、毎日牛乳を1本（200ml）飲んでいましたが、休校が続いている期間、牛乳を飲まない人も多いと思います。

また、臨時休校が続き、学校給食で使われる予定だった牛乳が余ってしまうことが、全国的にニュースになっています。

そこで、今回は牛乳・乳製品をたくさん使った簡単レシピを紹介します☆

レシピ① 牛乳寒天

<材料 4個分>

牛乳	・・・250ml
粉末寒天	・・・1.28g
砂糖	・・・大さじ3弱
みかんの缶詰	・・・12個（お好みで）
カップ	・・・4個



<作り方>

- ① カップにみかんを入れておく
- ② 鍋に牛乳・寒天・砂糖を入れてよく混ぜてから火にかける。
- ③ 中火で沸騰しないように混ぜながら、寒天をしっかり溶かす。
- ④ カップに注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。

レシピ② 簡単チーズケーキ

<材料 4個分>

ヨーグルト（無糖） . . . 130g

ホットケーキミックス . . . 大さじ3

砂糖 . . . 大さじ3

卵 . . . 1/2個（36g）

サラダ油 . . . 小さじ2

カップ . . . 4個



<作り方>

⑤ すべての材料をよく混ぜ合わせる。カップに分ける。

⑥ 170℃のオーブンで20分焼く。（ご家庭のオーブンによって調整してください。）

※低温でじっくり焼いたほうが、きれいに焼けると思います♪

レシピ③ ココアフレンチトースト

<材料 4人分>

食パン（8枚切）	・・・4枚
牛乳	・・・80ml
たまご	・・・24g
砂糖	・・・20g
ココア	・・・12g
バニラエッセンス	・・・少々



<作り方>

- ① 牛乳とココアをよく混ぜる。
- ② ①に砂糖・たまご・バニラエッセンスを入れ、混ぜる。
- ③ 食パンを②の液に浸す。
- ④ オーブンで焼く。（200℃10分）
* フライパンで焼いてもOK!

レシピ④ 米粉カスタードパン

<材料 4人分>

コッペパン	・・・4個
たまご	・・・24g
牛乳	・・・160ml
さとう	・・・24g
バター	・・・4g
米粉	・・・12g
バニラエッセンス	・・・少々



<作り方>

- ① 鍋に砂糖・牛乳・米粉・バターを入れてよく混ぜる。
- ② 火をつけて、焦げないように混ぜる。
- ③ バニラエッセンスを加える。
- ④ パンにクリームをはさむ。

*米粉の代わりに小麦粉でもOK！