白くてびっくり！！

白いコーヒーぷりん

材料

☆牛乳　400 ㎖

☆生クリーム　100 ㎖

☆砂糖　40g

☆コーヒー豆　33g

ゼラチン　5g

牛乳　大 2

〇下準備

ゼラチンをふやかしておく。

お鍋の周りが
ふつふつしたらＯＫ

作り方

1）鍋に☆の材料を入れ、沸騰直前まで温めます。火を止め、蓋をして 30 分蒸らします。

2）コーヒー豆を取り、ふやかしておいたゼラチンを入れ溶かします。

3）茶こしでこしながら入れ、冷蔵庫で冷やし、固まったらコーヒー豆を飾って完成！！

香ばしくてびっくり！！

グラノーラ

材料

◎オートミール	250g
◎全粒粉	25g
◎薄力粉	25g
◎ミックスナッツ	120g
★製菓用　太白胡麻油	100g
★メープルシロップ	120g
◇ドライフルーツ	100g

〇下準備

袋にミックスナッツを入れて
めん棒で粗く砕いておきます。

ミックスナッツ・
ドライフルーツはお好みで

作り方

① ◎を全てボウルの中でざっと混ぜ合わせる。

② 別のボウルに★を入れ、ゴムベラで混ぜ合わせる。

③ ★が入っているボールに◎を全て加え、全体が均一になるまで混ぜ合わせる。

④ 天板にクッキングシートを敷き、③をクッキングシートの上で平らに広げる。
大きな塊はこの段階でほぐすと良い。

⑤ 150度に予熱したオーブンで焼きます。20分前後経過したところで天板ごと取り出し、全体を返すように混ぜ、再びオーブンで20分前後焼きます。（トータルで40分前後焼きます。）

⑥ ⑤をオーブンから出し、粗熱が取れたら◇をざっと混ぜ完成！
牛乳やヨーグルトをかけて食べてください。

腸内もびっくり！！

ヨーグルト

甘味料は「はちみつ」や
「シロップ」などお好みで

材料

◎牛乳（成分無調整）　1㍑

◎ヨーグルト　　1個（122g）

★甘味料　　お好みで

作り方

① 容器にヨーグルトを全部を入れます。

② 牛乳をヨーグルトが隠れるぐらい入れて、スプーンでしっかりと混ぜます。
（※お好みで甘味料を入れても良いです。）

③ 残りの牛乳を半分程度入れてしっかり混ぜます。

④ さらに残りの牛乳を全部入れてしっかり混ぜます。

⑤ 蓋をしっかり閉め、低温調理器で「42度・8時間」設定した鍋に入れます。

⑥ 8時間経過後、流水で粗熱を取った後に、冷蔵庫で冷やせば完成！！