



体が温まる
メニュー♪

ホットいちごみるく



材 料 (約2杯分)



いちご……………約6個
牛乳……………200cc
ヨーグルト……………大さじ3
練乳(砂糖でも代用可)…大さじ2



作 り 方 (調理時間 約10分)



- ① いちごをみじん切りにし小鍋に入れ、おたまの背で軽くつぶす。
- ② 牛乳を加えて、弱火でかき混ぜながら煮立てる。
- ③ 煮立ったら、ヨーグルト、練乳を加え、弱火のままもうひと煮立ちさせ、火を止め完成。



Point 温かいと甘味を感じやすいので、練乳はひかえめでも満足な甘さです。加糖ヨーグルトを使用した場合、練乳少なめでもOK♪