

給食レシピ（おやつ）

カルピスムース

材料（4人分）

- ・ゼラチン 8 g
- ・水 36 g
- ・カルピス 68 g
- ・生クリーム 68 g
- ・牛乳 68 g
- ・無糖ヨーグルト 104 g



作り方

- ① 生クリームは7～8分立てにする。
- ② 分量の水で戻したゼラチンはレンジに30秒ほどかけて、又は、湯煎にかけて溶かす。
- ③ 溶かしたゼラチンの中にカルピスの原液を入れてよく混ぜる。
- ④ 7～8 分立ての生クリームとゼラチン入りのカルピスを合わせて、ホイッパーでよく混ぜて、器に盛り付けて冷蔵庫で冷やし固める。

暑い日にピッタリのおやつです☆

ふわふわ、ぷるぷるで口に入れたら溶けます！

ゼラチンは溶け残りがないようにしてください！

生クリームは7～8分立てで、それ以上になると食感が悪くなるので注意です。

もちもちごまスティックパン

材料（4人分）

- ・強力粉 96 g
- ・上新粉 36 g
- ・上白糖 8 g
- ・ぬるま湯 76 g
- ・イースト 4 g
- ・塩 2 g
- ・ごま 8 g



作り方

- ① 材料をすべて混ぜ合わせてよく捏ねる。
- ② ひとまとめにして38～42℃で一次発酵する。
- ③ 一次発酵が終わったら、一人分ずつスティックの形にします
- ④ 天板に並べて、オーブンで二次発酵します。
- ⑤ 二次発酵が終わったらパン焼きモードで焼いて完成。

もちもちとした食感とごまの風味がマッチしていくらでも食べられますね☆

アレンジで、粉チーズや他のものと合わせてもいいと思います！

お家でもぜひパン作りに挑戦してみてください！