


給食レシピ グレード1☆☆☆



抹茶ミルクプリン

【材料  (作りやすい分量)】

- 粉寒天 小さじ 1
- 水 80ml
- 砂糖 大さじ 2・1/2
- 抹茶 大さじ 1
- はちみつ 小さじ 2
- 牛乳 360ml (380g) …人肌程度に温めておく。

粉末の緑茶でも大丈夫です。
お湯で溶かせばそのまま飲むことができるので、
家庭で作るときは粉末緑茶をおススメします！

【作り方 】

事前に…抹茶を少量の温めた牛乳でしっかり溶かし、はちみつを加えておく。

- ① 粉寒天と水を鍋に入れ、火にかける。
- ② 寒天が溶けて透明になってきたら、砂糖を加える。
- ③ 抹茶とはちみつを溶かしたものと、牛乳を加え、よく混ぜる。
- ④ 器に注ぎ、粗熱をとる。(バットがあれば、水を入れて器を並べると、より早く冷めます)
- ⑤ 粗熱が取れたら冷蔵庫に入れて、冷やし固める。

抹茶はよく溶かす


②透明になったことを確認

④寒天はすぐに固まります

若草色の仕上がり！




☆完成☆

【簡単アレンジとポイント  】

- 牛乳のうち、1/3 を生クリームに。
→給食では生クリームを使っています。より濃厚なプリンになります。
- 茶こしがあれば、こしながら器に注ぐ。
→溶けきらなかった抹茶や寒天が除けるので、より滑らかな仕上がりになります！



【ひとことメモ 】

5月1日は八十八夜でした。八十八夜は、立春から数えて八十八日目のことで、茶摘みの時期と重なります。学校の休校により、牛乳の積極的な消費が呼びかけられているので、抹茶とたっぷりの牛乳を使ったプリンを紹介しました。本校の学校カラーが若草色であることから、「若草プリン」という名で給食に出すこともあります。