

<p>【作品名】牛乳ジャムかけ ピリ辛フレンチトースト</p>	<p>つちや ななみ 氏名 土屋 菜々美</p>																																														
<p>【材料】（4人分） <u>牛乳 600 ml</u></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td>食パン6枚切り</td> <td>4枚</td> <td>塩</td> <td>小さじ3/4</td> </tr> <tr> <td rowspan="2">牛乳</td> <td rowspan="2">300 ml</td> <td>こしょう</td> <td>少々</td> </tr> <tr> <td>砂糖</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>卵</td> <td>3個</td> <td>サラダ油</td> <td>大さじ1</td> </tr> <tr> <td>バター</td> <td>40g</td> <td colspan="2">&lt;牛乳ジャム&gt;</td> </tr> <tr> <td>(食パン1枚につき10g)</td> <td></td> <td>牛乳</td> <td>300 ml</td> </tr> <tr> <td>とろけるチーズ</td> <td>4枚</td> <td>砂糖</td> <td>大さじ3</td> </tr> <tr> <td>アスパラガス</td> <td>1本</td> <td colspan="2">&lt;つけあわせ&gt;</td> </tr> <tr> <td>マッシュルーム</td> <td>30g</td> <td>ベビーリーフ</td> <td>40g</td> </tr> <tr> <td>豚ひき肉</td> <td>100g</td> <td>プチトマト</td> <td>8個</td> </tr> <tr> <td>チリソース</td> <td>大さじ2</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>120g</td> <td></td> <td></td> </tr> </table>		食パン6枚切り	4枚	塩	小さじ3/4	牛乳	300 ml	こしょう	少々	砂糖	大さじ3	卵	3個	サラダ油	大さじ1	バター	40g	<牛乳ジャム>		(食パン1枚につき10g)		牛乳	300 ml	とろけるチーズ	4枚	砂糖	大さじ3	アスパラガス	1本	<つけあわせ>		マッシュルーム	30g	ベビーリーフ	40g	豚ひき肉	100g	プチトマト	8個	チリソース	大さじ2			玉ねぎ	120g		
食パン6枚切り	4枚	塩	小さじ3/4																																												
牛乳	300 ml	こしょう	少々																																												
		砂糖	大さじ3																																												
卵	3個	サラダ油	大さじ1																																												
バター	40g	<牛乳ジャム>																																													
(食パン1枚につき10g)		牛乳	300 ml																																												
とろけるチーズ	4枚	砂糖	大さじ3																																												
アスパラガス	1本	<つけあわせ>																																													
マッシュルーム	30g	ベビーリーフ	40g																																												
豚ひき肉	100g	プチトマト	8個																																												
チリソース	大さじ2																																														
玉ねぎ	120g																																														
<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 食パンを斜めに半分に切って、牛乳 300 ml、砂糖大 3、卵 3 個を混ぜた卵液に浸しておく。混ぜるときに卵は卵白をよく溶きほぐしておく。食パンが卵液を吸ったらフライパンにバターを溶かし両面を焼く。その後軽くトースターで表面を焼く。</li> <li>② 玉ねぎをみじん切りにしたら、フライパンにサラダ油大 1 を入れ半透明になるまで炒める。</li> <li>③ アスパラガスは厚さ 2 mm の斜め切り、マッシュルームも 2 mm の薄切りにする。②のフライパンに入れ一緒に炒める。アスパラガスがしんなりしたら豚挽き肉を入れて、茶色くなるまで炒める。塩、こしょうチリソースで味を調える。</li> <li>④ 上にかける牛乳ジャムをつくる。牛乳 300 ml を鍋に入れ、周りがフツフツしてきたら、砂糖大 3 を入れ、ゴムべらで混ぜる。とろみがついてきたら完成。 *煮つめすぎに注意</li> <li>⑤ フレンチトースト 2 枚で③の肉餡ととろけるチーズ（挟みやすいように斜めに半分に切っておく）を挟む。挟んだらフレンチトーストを半分に切る。</li> <li>⑥ 皿にベビーリーフとプチトマトを飾り、⑤を形良く盛り付ける。（プチトマトは1個を3枚くらいに輪切りにして飾り付けるとおしゃれに見える）</li> </ol>																																															
<p>【ポイント】</p> <p>牛乳ジャムとフレンチトーストで甘さを出し、中に挟んであるチーズと肉餡で甘塩っぱい美味しさを出しました。肉餡はチリソースとピリ辛がアクセントになっています。意外な組み合わせで美味しさ∞（無限大）です！</p>																																															

<p>【作品名】 大好きプレート</p>	<p>うえもと みな 氏名 上元 美奈</p>
<p>【材料】（4人分） <u>牛乳 325 ml</u></p> <p>&lt;パングラタン&gt;  フランスパン 1本  牛乳 200 ml  チューブニンニク 小さじ2  コンソメ 小さじ1/2  玉ねぎ 1/2個  バター 25g  しめじ 20g  <small>(好きなきのこで代用可)</small>  ベーコン 2枚(4枚)  チーズ 30g  塩こしょう 少々  薄力粉 大さじ1</p>	<p>&lt;ハンバーグ&gt;  合びき肉 400g  玉ねぎ 1/2個  パン粉 大さじ4  牛乳 大さじ3  塩こしょう 少々  卵 1個  餅 1個</p> <p>&lt;ソース&gt;  牛乳 80 ml  チーズ 240g  片栗粉 小さじ1  にんにく 1かけ  こしょう 少々</p> <p>&lt;盛り付け&gt;  サニタス・トマト 適量</p>
<p>【作り方】</p> <p>&lt;ハンバーグ&gt;  ① 餅を1cm角に切る。パン粉を牛乳に浸す。  ② 玉ねぎをみじん切りにし、フライパンで炒める。  ③ ボールに合挽肉と塩こしょうを入れ、こね、②で炒めた玉ねぎと牛乳とパン粉を浸したものの、卵、餅を入れ混ぜ合わせ、4等分に成形する。  ④ ③を耐熱容器に入れ電子レンジ600Wで3分加熱、次に裏返して4分加熱する。</p> <p>&lt;ソース&gt;  ① ソース用のにんにくを少し炒める。(中火) そこに牛乳を加える。(中火)  ② ①の鍋にチーズを3回に分けて入れその都度よく混ぜる。こしょうで味を調える。  ハンバーグにソースをかけ、レタス、トマトとともに盛り付ける。</p> <p>&lt;パングラタン&gt;  ① 玉ねぎを薄切り、ベーコンは一口大に切る。しめじはほぐしておく。  ② フライパンに①の薄切りたまねぎとベーコン、しめじ、バターを入れ、炒める。  玉ねぎが少し透明になったら薄力粉を加える。  ③ ②に牛乳を少しずつ入れ、混ぜながら加熱する。  ④ ③にコンソメ、にんにく、塩こしょうを入れて味を調える。  ⑤ フランスパンの中心に切込みを入れ、④を入れ、チーズをのせる。  ⑥ ⑤をトースターに入れ、チーズに焦げ目がつくまで焼く。</p>	
<p>【ポイント】  パングラタンのパンの中身を取り除くとき、底の部分は残しておく。</p>	

【作品名】 スタミナ！豚キムチグラタン！！

やまぐち みう  
氏名 山口 美羽

【材料】（4人分） 牛乳 450 ml

豚肉	200g
キムチ	180g
ダシダ	小さじ 1/2
牛乳	450 ml
薄力粉	大さじ 3
バター	30g
とろけるチーズ	適量
カットしめじ	1/2 袋
もやし	1 袋
パン粉	適量
パセリ	適量

#### 【作り方】

- ① 豚キムチを作る。  
フライパンに豚肉、キムチ、ダシダ、カットしめじ、もやしを入れて中火で炒める。
- ② フライパンに豚キムチの上からバター、薄力粉を入れて弱火、よく混ぜたら牛乳を入れて混ぜ続ける。
- ③ とろみが付いてきたら火を止める。
- ④ 耐熱皿にのせる。
- ⑤ さらにその上にチーズとパン粉をのせる。
- ⑥ 180℃に予熱したオーブンで10分焼く。
- ⑦ 焼きあがったら上にパセリをのせる。 完成。

#### 【ポイント】

まな板と包丁を使わずに作れるので、小さな子でも作れます。  
また、こってりとこってりを合わせた料理なのでご飯とも良く合いますし、夏バテ気味のこの時期にピッタリの一品です！！

【作品名】 ホワイトソースのチーズインロールキャベツ

まえだ ななみ  
氏名 前田 ななみ

【材料】 (4人分) 牛乳 500 ml

キャベツ	4枚	溶かしバター	30g
牛豚合びき肉	200g	薄力粉	30g
玉ねぎ	1/2コ	水	500 ml
パン粉	大さじ2	塩麴	大さじ3
卵	1コ	牛乳	500 ml
塩・こしょう	小さじ1/4	すりおろしニンニク	小さじ1
ピザ用チーズ	100g		

#### 【作り方】

- ① 鍋にお湯を沸かし、キャベツがしんなりとするまで中火で3分ほどゆでる。  
湯切りをし、芯の硬い部分を切り落とす。
- ② 玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ ボウルに合びき肉、玉ねぎ、パン粉、卵、塩・こしょうを入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ④ 4等分にして、ピザ用チーズを中に入れ成形したら①のキャベツで包み、爪楊枝で止める
- ⑤ ボウルに溶かしバターと薄力粉を入れ、粘り気が出るまで混ぜ合わせる。
- ⑥ 鍋に④、水、塩麴、牛乳、すりおろしニンニクを入れ、中火でひと煮立ちさせる。  
煮汁が半分ほどになり火が通るまで弱火で30分ほど煮る。
- ⑦ ⑤を加えとろみがつくまで弱火で3分ほど煮たら火からおろす。
- ⑧ 器に盛り付けて完成。

#### 【ポイント】

チーズがいい感じにのびるのでおいしいです。  
キャベツは2枚ぐらい使ったほうが巻きやすいです。  
最後にこしょうをかけてもおいしいです。

<b>【作品名】</b> 3種のチーズいなり	いしむら わたる 氏名 石村 渉
------------------------	---------------------

<b>【材料】</b> (4人分) 牛乳 1000 ml																																																																			
<table border="0"> <tr><td rowspan="2">牛乳</td><td>800 ml</td><td rowspan="2">☆チーズそぼろいなり</td><td></td></tr> <tr><td>酢</td><td>大さじ3</td><td>ご飯</td><td>180 g</td></tr> <tr><td>米</td><td>2合</td><td rowspan="2">カッターチーズ</td><td>75 g</td></tr> <tr><td>乳清</td><td>360 ml</td><td>乳清</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>油揚げ</td><td>4枚</td><td>みりん</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td rowspan="2">牛乳</td><td>200 ml</td><td rowspan="2">しょうゆ</td><td>大さじ1と1/2</td></tr> <tr><td>しょうゆ</td><td>大さじ2</td><td>砂糖</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>砂糖</td><td>大さじ1</td><td>☆チーズそぼろ入り肉いなり</td><td></td></tr> <tr><td>みりん</td><td>大さじ2</td><td>ご飯</td><td>180 g</td></tr> <tr><td>枝豆</td><td>4さや</td><td>そぼろ</td><td>20 g</td></tr> <tr><td>☆チーズナッツいなり</td><td></td><td>牛肉(薄切り)</td><td>150 g</td></tr> <tr><td>ご飯</td><td>180 g</td><td>酒</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td rowspan="2">カッターチーズ</td><td>45 g</td><td rowspan="2">砂糖</td><td>大さじ1</td></tr> <tr><td>ミックснаツツ</td><td>20 g</td><td>みりん</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>塩</td><td>ひとつまみ</td><td>しょうゆ</td><td>大さじ2</td></tr> <tr><td>黒胡椒</td><td>少々</td><td></td><td></td></tr> </table>	牛乳	800 ml	☆チーズそぼろいなり		酢	大さじ3	ご飯	180 g	米	2合	カッターチーズ	75 g	乳清	360 ml	乳清	大さじ2	油揚げ	4枚	みりん	大さじ2	牛乳	200 ml	しょうゆ	大さじ1と1/2	しょうゆ	大さじ2	砂糖	大さじ1	砂糖	大さじ1	☆チーズそぼろ入り肉いなり		みりん	大さじ2	ご飯	180 g	枝豆	4さや	そぼろ	20 g	☆チーズナッツいなり		牛肉(薄切り)	150 g	ご飯	180 g	酒	大さじ1	カッターチーズ	45 g	砂糖	大さじ1	ミックснаツツ	20 g	みりん	大さじ2	塩	ひとつまみ	しょうゆ	大さじ2	黒胡椒	少々					
牛乳		800 ml		☆チーズそぼろいなり																																																															
	酢	大さじ3	ご飯		180 g																																																														
米	2合	カッターチーズ	75 g																																																																
乳清	360 ml		乳清	大さじ2																																																															
油揚げ	4枚	みりん	大さじ2																																																																
牛乳	200 ml	しょうゆ	大さじ1と1/2																																																																
	しょうゆ		大さじ2	砂糖	大さじ1																																																														
砂糖	大さじ1	☆チーズそぼろ入り肉いなり																																																																	
みりん	大さじ2	ご飯	180 g																																																																
枝豆	4さや	そぼろ	20 g																																																																
☆チーズナッツいなり		牛肉(薄切り)	150 g																																																																
ご飯	180 g	酒	大さじ1																																																																
カッターチーズ	45 g	砂糖	大さじ1																																																																
	ミックснаツツ		20 g	みりん	大さじ2																																																														
塩	ひとつまみ	しょうゆ	大さじ2																																																																
黒胡椒	少々																																																																		

**【作り方】**

- ①牛乳を80℃に温め、米酢を加えて混ぜ、火を消し2～3分置く。ボウルにザルを置きその上に濃し袋を置き、流し入れる。固形物と水分に分かれたらよく水気を絞る。(カッターチーズとホエーができる)
- ②米は洗って浸水する。水気を切り、圧力鍋に入れる。ホエーを加え軽く混ぜてならし、蓋をして強火にかける。沸騰して加圧が始まったら弱火にして5分加熱。火を止め、加圧がおさまるまで蒸らす。(約10分)
- ③油揚げは菜箸を転がし半分に切り、沸騰湯に入れ油抜きをする。鍋に油揚げ、牛乳と調味料を合わせたものを入れ、落とし蓋をして中火で少し汁が残るくらいまで煮る。火を止めそのまま冷ます。
- ④チーズそぼろを作る。鍋にホエーと調味料を入れ、沸騰したらカッターチーズを入れて、数本の菜箸で混ぜながら水分がほぼなくなるまで煮る。
- ⑤チーズナッツを作る。粗く刻んだナッツとカッターチーズを合わせ、塩・黒胡椒で調味する。(まとまりずらかったらホエーを加えて調整する。)
- ⑥肉いなりを作る。ご飯にチーズそぼろを混ぜ、俵型に丸め、広げた牛肉でご飯が見えないように包む。油をひいたフライパンに入れ、表面に焼き色をつける。フライパンの余分な油をふき取り、調味料を加え、からめながら焼く。粗熱をとり、落ち着いたら半分に切る。
- ⑦③の油揚げを開き、口を1cmくらい内側に折り込み、ご飯を詰める。④と⑤をそれぞれのせる。④のいなりには枝豆を飾る。
- ⑧3種類を皿に盛りつける。

**【ポイント】**

地元では初乳チーズの煮物が作られていて自分で手作りできるカッターチーズで代用してみました。栄養豊富なホエーは炊飯に使いました。牛乳で作ったチーズを牛肉で巻いたのもポイントです。チーズそぼろを作る時火が強いと焦げやすいので中弱火。

【作品名】 切り餅を使った簡単チーズニョッキ

まつもと ゆずな  
氏名 松本 友津菜

【材料】（4人分） 牛乳 600 ml

切り餅	8個
ベーコン	200g
とろけるチーズ	200g
ほうれん草	1束
コンソメ	適量
粉チーズ	大さじ8
サラダ油	大さじ1

#### 【作り方】

～下ごしらえ～

ほうれん草は5cm幅のざく切りに！ベーコンは長さ3cmの5mm角に！

- ① 切り餅を8等分し、耐熱容器に入れて餅がひたるくらいの水を注ぎ入れて、600Wのレンジで2分加熱します。
- ② フライパンにサラダ油を引いて熱し、ベーコンとほうれん草を加えて中火で炒めます。
- ③ ほうれん草がしんなりしたら、牛乳、コンソメを加えてひと煮立ちさせ、とろけるチーズと粉チーズを加えてよく混ぜ合わせます。
- ④ ③に①の切り餅の水を切って加え、さっと絡めたら完成です。お好みでブラックペッパーをふるのも良し！！

#### 【ポイント】

お餅は加熱しすぎると溶けてしまうので、さっと絡めるのがオススメです。  
また、牛乳がしっかりとあたたまっていないとチーズを加えた時に分離してしまうので、一度煮立たせてからチーズを加えるとよいです。

【作品名】 枝豆パスタ

やまざき みつか  
氏名 山崎 光海

【材料】（4人分） 牛乳 800 ml

<ソース>		パスタ	400g
枝豆	200g	塩	20g
牛乳	800 ml	水	20
チーズ	35g	塩・こしょう	少々
コンソメ	10g		
バター	40g		

<トッピング>

枝豆	120g
むきエビ	40g

【作り方】

- ① 枝豆とむきエビをゆでる。
- ② ゆでた枝豆と牛乳・チーズをミキサーにかけて、うらごしをする。
- ③ パスタをゆでる。
- ④ うらごしをしたソースとコンソメ・バターをフライパンであたためながらまぜる。
- ⑤ ゆでたパスタをソースにからませて塩・こしょうを入れる。
- ⑥ できたパスタをお皿にのせ、ゆでた枝豆とむきエビをトッピングする。

【ポイント】

地元の旬の食材をつかいました。  
ミキサーにかけたソースをうらごししてなめらかにしました。

【作品名】 キャベツとあさりのミルクスープパスタ

やました たまき  
氏名 山下 珠姫

【材料】（4人分） 牛乳 400 ml

キャベツ	200g
あさり（冷凍）	400g
パスタ麺	400g
コンソメ	10g
塩・こしょう	少々
白ワイン	30g
オリーブ油	12g
にんにく	10g

【作り方】

- ① にんにくをみじん切り、キャベツを1口サイズに切る。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを炒め、香りが出てきたら、あさり、白ワインを入れ、あさりの殻が開くまで蒸し焼きにする。
- ③ 大きめの鍋に多めの塩を入れ、パスタを茹でる。（既定の時間）
- ④ ②にキャベツを入れ塩・こしょうをし、軽く炒める。
- ⑤ 具と麺を合わせ、牛乳、コンソメを入れ2分程煮たら完成。

【ポイント】

あさりと牛乳を組み合わせることで臭みを消し、うまみが引き立つように工夫した。



<p>【作品名】 カッテージチーズで作るがんもどき</p>	<p>おだしま なな 氏名 小田島 奈々</p>		
<p>【材料】（4人分） <u>牛乳 800 ml</u></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>&lt;カッテージチーズ&gt;</p> <p>牛乳 800 ml</p> <p>レモン果汁 大さじ4</p> </td> <td style="width: 50%; vertical-align: top;"> <p>&lt;がんもどき&gt;</p> <p>カッテージチーズ 200g</p> <p>ひじき 2g</p> <p>にんじん 25g</p> <p>長ねぎ 15g</p> <p>卵 1個</p> <p>片栗粉 大さじ2</p> <p>七味 少々</p> <p>サラダ油 適量</p> </td> </tr> </table>		<p>&lt;カッテージチーズ&gt;</p> <p>牛乳 800 ml</p> <p>レモン果汁 大さじ4</p>	<p>&lt;がんもどき&gt;</p> <p>カッテージチーズ 200g</p> <p>ひじき 2g</p> <p>にんじん 25g</p> <p>長ねぎ 15g</p> <p>卵 1個</p> <p>片栗粉 大さじ2</p> <p>七味 少々</p> <p>サラダ油 適量</p>
<p>&lt;カッテージチーズ&gt;</p> <p>牛乳 800 ml</p> <p>レモン果汁 大さじ4</p>	<p>&lt;がんもどき&gt;</p> <p>カッテージチーズ 200g</p> <p>ひじき 2g</p> <p>にんじん 25g</p> <p>長ねぎ 15g</p> <p>卵 1個</p> <p>片栗粉 大さじ2</p> <p>七味 少々</p> <p>サラダ油 適量</p>		
<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① 耐熱性のボウルに牛乳を入れ、電子レンジ（500W）で約6分間温める。</li> <li>② ①にレモン果汁を入れ、軽く混ぜる。</li> <li>③ しばらく置き、透明な液体と白いかたまりに分離したら、ざるにセットしたボウルにキッチンペーパーを敷き、少しずつこす。（約10分間）</li> <li>④ カッテージチーズをこしている間に、ひじきを水でもどし、長ねぎとにんじんを短めのせん切りにする。</li> <li>⑤ こしたカッテージチーズをボウルに入れ、④、卵、片栗粉、七味を加えて、よく混ぜ合わせる。</li> <li>⑥ ⑤を8等分にして丸め、160度に熱した油で、うすいきつね色になるまで揚げる。</li> </ol>			
<p>【ポイント】</p> <p>このレシピで約200gのカッテージチーズを作ることができる。 カッテージチーズは酢で作るのではなくレモン果汁で作ることですっぱりとした味わいになる。</p>			

<p>【作品名】 ココナッツミルクを使わない 牛乳グリーンカレー</p>	<p>きくち しおん 氏名 菊池 師恩</p>																																				
<p>【材料】（4人分） <u>牛乳 200 ml</u></p> <table border="0" style="width: 100%;"> <tr> <td style="width: 33%;">青唐辛子</td> <td style="width: 33%;">10～本</td> <td style="width: 33%;">カシューナッツ（お好み）</td> </tr> <tr> <td>玉ねぎ</td> <td>1～2 個</td> <td>サラダ油</td> </tr> <tr> <td>鶏の手羽先</td> <td>400～600g</td> <td>しょうが</td> </tr> <tr> <td>ナス</td> <td>4 本</td> <td>にんにく</td> </tr> <tr> <td>水</td> <td>400 cc</td> <td>レモングラス</td> </tr> <tr> <td>牛乳</td> <td>200 cc</td> <td></td> </tr> <tr> <td>ナンプラー</td> <td>大 4</td> <td></td> </tr> <tr> <td>塩</td> <td>適量</td> <td></td> </tr> <tr> <td>グリーンカレーパウダー</td> <td>大 8～</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3">(カレー粉でも可)</td> </tr> <tr> <td colspan="3">お好みの野菜</td> </tr> <tr> <td colspan="3">(にんじん、ピーマンなど)</td> </tr> </table>		青唐辛子	10～本	カシューナッツ（お好み）	玉ねぎ	1～2 個	サラダ油	鶏の手羽先	400～600g	しょうが	ナス	4 本	にんにく	水	400 cc	レモングラス	牛乳	200 cc		ナンプラー	大 4		塩	適量		グリーンカレーパウダー	大 8～		(カレー粉でも可)			お好みの野菜			(にんじん、ピーマンなど)		
青唐辛子	10～本	カシューナッツ（お好み）																																			
玉ねぎ	1～2 個	サラダ油																																			
鶏の手羽先	400～600g	しょうが																																			
ナス	4 本	にんにく																																			
水	400 cc	レモングラス																																			
牛乳	200 cc																																				
ナンプラー	大 4																																				
塩	適量																																				
グリーンカレーパウダー	大 8～																																				
(カレー粉でも可)																																					
お好みの野菜																																					
(にんじん、ピーマンなど)																																					
<p>【作り方】</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>① にんにく、しょうが、レモングラスをすりおろし、野菜をお好みのサイズにカットする。青唐辛子は2mm幅にきざむ。</li> <li>② 鍋にサラダ油を入れ、中火で、青唐辛子、にんにく、しょうがをいため、香りがでたら鶏の手羽先、玉ねぎを入れる。</li> <li>③ 油が全体になじんだら、お好みの野菜を入れる。</li> <li>④ 水を鍋に入れ5分弱火で煮る。</li> <li>⑤ ひと煮立ちしたら、グリーンカレーパウダーを入れ、味が薄い場合は、塩などで味を調える。ナンプラーも入れる。</li> <li>⑥ 最後に牛乳を入れ、皿に盛って、お好みでカシューナッツなどをのせて完成。</li> </ol>																																					
<p>【ポイント】</p> <p>牛乳を最後に入れるのは、牛乳の成分が分離しないためです。  ココナッツミルクのかわりに牛乳を入れてます。味がマイルドになります。  夏野菜を使用しています。  カシューナッツは食感のアクセントのために入れます。お好みなので入れなくてもいいです。</p>																																					