



**1** ついつい食べちゃう  
♥ミルク餅

牛乳 500ml (ミリリットル)  
砂糖 大さじ5  
片栗粉 大さじ5

鍋に牛乳、砂糖、片栗粉を入れ、火にかけてまぜつづける。

餅のように粘りが出来たら火を止めて氷水を入れたザルとボールにスプーンで落とす。

ザルをあげ水をきいたら出来上がり。

**2** おしゃれな・・・♥  
チョコミントミルク

牛乳 200ml (ミリリットル) 1人分  
チョコ (ブラック) 8~10g  
練乳 小さじ1 (少し多め)  
ミントの葉 5枚

鍋に牛乳、チョコ、練乳、ミントの葉4枚を入れて弱火でまぜつづける。

沸騰する前に火を止めて茶こしでカップに注ぐ。

ミントの葉1枚浮かべて、出来上がり。

**3** 色の綺麗な、大人と子どもドリンク♥

牛乳・赤ワイン (甘口)  
ブルーベリー味のヨーグルトソース

(大人用)  
グラスに入れた牛乳に赤ワインを好みの量入れてまぜる。

(子ども用)  
グラスに入れた牛乳にブルーベリー味のソースなどを好みの量入れてまぜる。



本橋さん家の匂 (成木在住・成木は山や川の自然いっぱい場所です。)

●家の周りの農家さんは、近くの直売所にフキやわらびを出しています。私の家でもフキは採れるので、この季節は、煮物にしたり、砂糖で煮て「フキスイーツ」を作ります。

■作り方・フキの筋を取って、5cmくらいにカットして、一回煮こぼしてから砂糖とフキだけで煮詰める。火を止めてグラニュー糖をまぶして、キッチンペーパーに並べて乾かす。(超カンタンな説明なので、スマホなんかで調べてね・・・)