

GCびん牛乳でつくるおすすめレシピ (料理)

大分東センター

秋の組合員アンケートより

★料理名

ミルクフラン

★おすすめコメント

子どもと一緒に短い時間で簡単に作る事ができる。

◆材料(2人分)

- ・GCびん牛乳 150 cc
- ・GC産直民衆交易(ネグロス)バナナ 1本
- ・GC元気いっぱい産直たまご 1個
- ・GC奄美きびさとう 大さじ1
- ・GC薄力小麦粉 大さじ1

◆作り方

- ① 牛乳、たまご、砂糖、小麦粉をボウルに入れて混ぜる
- ② 容器に切ったバナナを並べ、①を流し入れる。
- ③ 600Wで約4分電子レンジで加熱する。

◆作り方・ポイント

電子レンジで全体がふわっと膨らんだら加熱完了。出来上がりの合図。