



春の
3/26(木)は、浪速区 おしゃべり喫茶
『スイーツクレープも作って食べよう!』でした。
春休みということもあり、「子どもが、この日をとても楽しみにしていました!」
「参加して良かった!」と多くの方に喜んでもらって😊でした。



こちらが材料です! →
西区からもおみせい参加! →

3/30(月)は、西区 パルカフェでした。

ふだんは一度に飲んだり食べ比べることをしない牛乳・ヨーグルト
を3種類ずつ試してもらいました。



どれが好き? じっくり味くらべ

『成分無調整生協牛乳』は、
遺伝子組み換えでない飼料で
飼育した牛の牛乳です。

- 牛乳のみ比べできて良かった。
- あからくの牛乳おいしい。
- 濃さの違いがよくわかりました。
- 3種類も味が違って比較しやすかった。

皆さんそれぞれお好み味のを
見つけられたようで良かったです。

『脂肪ゼロ』をはじめ食べました。
普通のと変わらないのでこれから
『脂肪ゼロ』を買います。
『脂肪ゼロ』に何かプラスして食べます。



ヨーグルトはゼリー
を入れてもおいしいヨ!

生協が一番人気なのは...



北海道3.7生協牛乳

パルコー インスタで見かけたので
家にあるもので作ってみました。

材料 3つ炊飯器で作るヨーグルトケーキ

- 【材料 2人分】
毎日食べたいプレーンヨーグルト 1箱
卵 2個 ホットケーキミックス 150g
冷凍ブルーベリー 50g

【作り方】

- 毎日食べたいプレーンヨーグルトを容器のままスプーンでよく混ぜ、なめらかにするボウルに①を入れたら卵を2個割入れてよく混ぜる。ここにホットケーキミックスを加えたらなめらかになるまでよく混ぜる
- お釜に②を流し入れたらブルーベリーを入れてさっと混ぜる
- 炊飯器に入れて普通炊飯モードのスイッチを押す
- 炊飯が終わる粗熱が取れたら切り分けて完成



ヨーグルトを入れることでしっとり優しい食感に。
甘すぎないからベロッと食べやすいおいしさです。