

コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑤】

30分で作れるバター

意外とカンタン！バターミルクも一緒に作れちゃいます。家族でチャレンジしてみませんか？
(農林水産省)

<p>■材料</p> <p>牛乳 100ml</p> <p>生クリーム（乳脂肪 45%） 100ml</p> <p>塩 少々</p>	<p>《作り方》</p> <p>① よく冷やした生クリームと牛乳をペットボトルに入れ、ふたを閉めて上下に振る。</p> <p>② 氷水（分量外）の入ったボウルで時々冷やしながら、ひたすら振り続ける。</p> <p>③ 30～40分ほどで固形分と水分に分かれたら、固形分（バター）を取り出す。</p> <p>④ できたバターにお好みで塩を混ぜる。</p>   
<p>コツ・ポイント</p> <p>牛乳は、パックの横に記載されている「乳脂肪分」が高いものを選びましょう。 分離してできた水分はバターミルクという栄養たっぷりのドリンクです。捨てずに飲みましょう。</p>	
<p>このレシピの生い立ち</p> <p>このレシピは、農林水産省広報誌 aff（あふ）2018年6月号に掲載されました。 http://www.maff.go.jp/j/pr/aff/index_1806.html</p>	

(出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」)

