



ミルクで広がる おうちごはん

料理考案: 東海林 明子さん
(料理研究家)



ホクレン農業協同組合連合会
北海道牛乳普及協会

〒060-0003 札幌市中央区北3条西7丁目
酪農センター4F TEL(011)222-0233





ミルク肉みそ チーズライスのおつまみ

材料(4人分)

- 豚ひき肉……………150g
- にんにく、しょうが…各1/2かけ
- サラダ油……………適量
- みそ……………大さじ2(30g)
- 砂糖……………大さじ3/4
- しょうゆ……………小さじ1
- 豆板醤……………小さじ1/4
- 牛乳……………1/2カップ(100ml)
- ご飯……………4膳(400~450g)
- プロセスチーズ……………40g
- きゅうり……………1/2本(50g)
- レタス……………1/2玉(75g)

作り方

- 1 にんにくとしょうがはみじん切りにし、サラダ油で炒めて香りが出てきたら、豚ひき肉も加えて炒める。
- 2 肉の色が変わってきたら合わせたAを加えて炒めてから牛乳を加え、混ぜながらしっかり煮詰める。
- 3 ご飯が熱いうちに、細かく刻んだチーズを混ぜ込み、好みの形で4個握っておく。
- 4 レタスは大きくちぎって少しの間水にさらし、きゅうりはやや太めの千切りにする。
- 5 水気を拭いた4のレタスに3のご飯ときゅうりをのせ、2の肉みそをのせて巻く。

調理時間 **25分**



Point

- 牛乳を使うことで、だしもいらず手軽にできます。



鶏肉とアスパラガスの 中華風ヨーグルトソース

材料(4人分)

- プレーンヨーグルト……………225g
- 鶏むね肉……………125g
- 塩、こしょう……………少々
- 酒……………大さじ1/2
- アスパラガス……………8本
- パプリカ(赤・黄)……………各1/6個
- 白練りごま……………大さじ1/2
- しょうゆ……………小さじ1
- 砂糖……………小さじ1/2
- ごま油……………小さじ1/2
- 塩……………少々

作り方

- 1 ヨーグルトはガーゼ、またはペーパータオルを敷いたざるに入れ、冷蔵庫で2~3時間水切りをしておく。
- 2 鶏むね肉の皮を除き、塩、こしょう、酒をふりかけふんわりラップをかけて、3分ほどレンジで加熱する。十分冷めてから手で細かくさく。
- 3 アスパラガスははかまを除き、塩ゆでしてから斜めに切り、パプリカは種を除いて細切りにする。
- 4 1のヨーグルトにAを加えて良く混ぜる。
- 5 お皿に2と3を盛りつけ、4をかける。

調理時間 **20分**



Point

- ヨーグルトの水分を抜くことで濃厚でまろやかなソースになります。
- ヨーグルトの水分(ホエイ)にはタンパク質やビタミン・ミネラルが含まれます。ホエイは捨てずに料理やドリンクへ利用できます。



リコピンたっぷり
真っ赤なトマト

トマトクリームソースパスタ

材料(3人分)

- ベーコン……………2枚(40g)
- オリーブオイル……………大さじ1
- にんにく……………1/2かけ
- トマトホール缶……………1缶(400g)
- トマト(完熟)……………大1/2個(150g)
- スパゲッティ(1.6mm)……………225g
- 塩……………適量
- ブロッコリー……………1/4株(75g)
- 生クリーム……………1/2カップ(100ml)
- 塩、こしょう……………少々
- 粉チーズ……………大さじ1と1/2(9g)

作り方

調理時間 30分

- 1 ベーコンは1cm幅に切り、フライパンに油をひかずにカリカリになるまで炒め、ペーパータオルなどの上に取り出しておく。
- 2 1のフライパンにオリーブオイルと薄切りのにんにくを入れて火にかけ、にんにくがきつね色になってきたら取り出しておく。
- 3 トマトホール缶はボウルにあげて手で崩し、生のトマトは湯むきして皮と種を除き、ざく切りにして2のフライパンに入れ、中火で15分くらいゆっくり煮込む。
- 4 たっぷりの湯に多めの塩を入れてスパゲッティを表示通りにゆで、ゆで上がる1~2分前に小房に分けたブロッコリーも加えて共にゆでる。
- 5 3に生クリームと1を入れて良く混ぜてから、4も加えてからめ、塩、こしょうで味を調え、皿に盛って粉チーズをふりかける。



Point

- スパゲッティをゆでる時はたっぷりのお湯で、塩は多めにいれましょう。



とろとろチーズを
閉じ込めました！

チーズ入り和風ハンバーグ

材料(4人分)

- 鶏ひき肉……………125g
- 豚ひき肉……………125g
- A ●しょうゆ、酒……………各大さじ1/2
- みりん……………小さじ1/2
- B ●長ねぎ(みじん切り)……………13g
- しょうが(みじん切り)……………1/2かけ
- 卵……………1/2個
- パン粉……………大さじ1と1/2
- チーズ(ゴーダ)……………40g
- サラダ油……………適量
- C ●しょうゆ、みりん……………各大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- D ●生クリーム……………大さじ1と1/2
- バター……………7g
- サラダ菜……………4枚
- 【ミルクご飯】
- 米……………1.5合(225g)
- 水……………150ml
- 牛乳……………150ml
- 昆布茶……………小さじ1

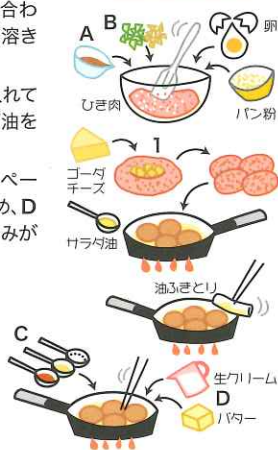
作り方

調理時間 30分

- 1 鶏と豚のひき肉をボウルに入れて良く混ぜ合わせ、AとBを加えてさらによく練り、つなぎに溶き卵とパン粉も加える。
- 2 1を人数分に分け、角切りにしたチーズを入れてハンバーグの形に整え、フライパンにサラダ油を熱して焼く。
- 3 焼き上がったら、フライパンの余分な油をペーパータオルなどでふきとり、Cを入れてからめ、Dも加える。バターが溶けてソースに少しとろみがついたら火を止める。
- 4 3を皿に盛りつけ、サラダ菜を添える。

【ミルクご飯】

- 1 米は洗って分量の水につけておく。
- 2 牛乳を加えて炊く。
- 3 炊きあがったら昆布茶を入れて混ぜる。



Point

- 硬質チーズを詰める時と溶け出さず、きれいに仕上がります。
- 米の浸漬は水で、炊くときに牛乳を加えます。