

ミルク生地 パリッと美味しい ツリーPIZZA★



材料

〈生地/1枚分〉(料理教室では2枚作りませ)
★小麦粉(強力粉).....140g
★ドライイースト.....3g
★塩.....一つまみ
★砂糖.....小さじ1
オリーブオイル.....大さじ1
牛乳.....1/2カップ(100ml)
小麦粉(打ち粉用).....適量

〈トッピング/2枚分〉

牛肩ロース薄切り肉.....300g
◎しょうゆ.....大さじ2・1/2
◎酒.....大さじ2
◎コチュジャン、砂糖、ごま油、すりおろしにんにく
...各大さじ1
ごま油.....大さじ1
玉ねぎ.....1/2個(80g)
にんじん.....1/5(30g)
春雨.....15g
細切りチーズ.....80~100g

〜やみつきミルクマヨソース/2枚分〜

マヨネーズ.....1/2カップ(95g)
牛乳.....大さじ1
コチュジャン、砂糖、ごま油.....大さじ1/2

〜トッピング/2枚分〜

水菜(葉の部分中心に).....20g
カッターチーズ.....20g
糸唐辛子.....少々

〈栄養ポイント〉

牛乳に含まれるビタミンB群には末梢神経の働きを促す作用が、ビタミンEには末梢血管を広げて血液の循環をよくする働きがあり、冷え性の改善に効果を発揮してくれます。また、牛肉もビタミンB群が豊富!また、牛肉には

鉄分が豊富で、貧血予防になり、ピリリと辛いコチュジャンや唐辛子と合わせ、さらに体を温める効果が期待できます。あまじょっぱい風味にトッピングの水菜とカッターチーズが絶妙に合いますよ!

作り方

※事前に一口大に切った牛肉に◎を加えてよくもみ、20分くらい冷蔵庫で漬けておく。

- 1 ボウルに★を入れて混ぜてから、オリーブオイルと、電子レンジでほんの少し温めた牛乳を加えてさらに混ぜる。ある程度まとまり、なめらかな生地になるまで手でこねる。半分ずつにしてラップで包む(15分休ませる)
- 2 フライパンにごま油を熱し、薄切り玉ねぎと千切りのにんじんを炒め、しんなりしたら、浸けておいた肉を入れて炒める。最後にゆでた春雨を加えて混ぜ合わせる。
- 3 ①の生地を、打ち粉をしたクッキングシートの上に置き、粉をつけためん棒で極薄に丸くのばしてからフォークで全体に穴を開ける。
- 4 油(分量外)をひいたフライパンに③を入れ、片面を中火でカリッと焼き、火を止め裏返し、混ぜ合わせたやみつきミルクマヨソース、細切りチーズの半量、②の具材、さらに残りの細切りチーズをのせて火をつけ、ふたをかぶせて中火でチーズが溶けるまで焼く。ツリーの形になるようにカットし、短く切った水菜の葉とカッターチーズ、糸唐辛子を盛り付ける。

あさりとタラのコーンチャウダー



材料6名分

あさり.....350g
生たら.....3切(250g)
酒.....適量
塩、こしょう.....適量
小麦粉.....適量
エキストラバージンオリーブオイル.....大さじ1
バター(有塩).....20g
玉ねぎ.....1/2個(80g)
じゃがいも.....1個(150g)
マッシュルーム.....2個
水.....1/2カップ(100ml)
牛乳.....2カップ(400ml)
無添加ブイヨン.....1包
クリームコーン(缶詰).....250g
生クリーム.....1/4カップ(50ml)
塩、こしょう.....適量
イタリアンパセリ(みじん切り)、ブラックペッパー.....適量

作り方

※あしりは砂抜きしてざるに上げて水気を切っておく。
※たらは酒をふり、大きな骨を抜き軽くペーパーで水気を拭いておく。

- 1 たらは塩、こしょうをして表面に小麦粉をしっかりまぶし、オリーブオイルをフライパンに熱して、中火で焼き、取り出しておく。
- 2 同じフライパンにバターを溶かし、1cm角に切った玉ねぎと1cm角に切ってさっと洗ったじゃがいも、小さめに乱切りしたマッシュルームを炒める。
- 3 火が通ったら水(200ml)を加えて煮て、じゃがいもにしっかり火が通ったら牛乳とブイヨンを加え、ふつふつしてきたらあさりを加える。
- 4 あさりの口が開いたらコーン缶と生クリームを加え、塩、こしょうし味見をしながら調味する。
- 5 ①のたらを盛りつけた器に④を注ぎ入れ、イタリアンパセリを散らし、ブラックペッパーをふる。

〈栄養ポイント〉

牛乳に含まれる乳糖やオリゴ糖は、腸内の善玉菌の活動を促し、排便活動を活発にしてくれる働きをもっていますが、このスープにはさらに、食物繊維を含むマッシュルームも入っていてあさりもデトックス作用のあるカリウムが含まれ

るため、お腹が喜ぶ理由もたっぷり! 冷たい牛乳で朝の1杯!もいいですが、寒い時期にはミルクを使ったこんなあったかスープもおすすです。体を中から温めてからお出かけすれば、秋冬の寒さもへっちゃらになっちゃうかも!

クリスマスケーキのような 華やかミルクパンナコッタ



材料6個分

ゼラチン.....10g
水.....大さじ1
牛乳.....1・1/2カップ(300ml)
砂糖.....20~30g
生クリーム.....1/2カップ(100ml)
★いちごソース.....1/4カップ(50ml)
★ホイップクリーム.....適量
〔生クリーム1/2カップに砂糖大さじ2を加えてホイップしたもの〕
★スポンジケーキやシフォンケーキ(市販).....60g
★いちご.....3粒

作り方

- 1 ゼラチンに水(15ml)を入れてふやかしておく(10分くらい)
- 2 小鍋に牛乳と砂糖を入れ中火にかける。軽く沸騰したら火を止め、①を入れてしっかり溶かす。そこに生クリームを注ぎ入れ、器に入れて冷蔵庫で30~40分程冷やし固める。
- 3 ②が固まったら★の材料を飾る。

〈栄養ポイント〉

実は牛乳100gのカロリー(67Kcal)は、木綿豆腐100gのカロリー(72Kcal)よりも少なく、さらに、牛乳に含まれているカルシウムには体脂肪を溜まりにくくする働きがあるとされているのです。食べ過ぎは禁物ですが、

実はヘルシー!ミルクスイーツ!と覚えておくといいですよ。いつい食べ過ぎてしまうクリスマスケーキの代わりに!? 食感もおいしいのでご家族で楽しむことができますよ!