



おいしく楽しモ〜! 乳レシピ

雪印メグミルクのお料理レシピ



ミルクあんかけ丼



● 材料 5人分

- 雪印メグミルク牛乳・・・250ml
- 白菜・・・1/4株
- ちんげんさい・・・1.5株
- 生しいたけ・・・3枚
- にんじん・・・1/4本
- もやし・・・250g
- たまねぎ・・・1/2個
- しょうが・・・1片
- 豚こま切れ肉・・・125g
- むきえび・・・75g
- ごま油・・・大さじ1強
- 中華スープの素・・・大さじ1
- 塩・こしょう・・・各少々
- 水・・・125ml

【A】

- 片栗粉・・・大さじ1
- 水・・・大さじ2
- 米・・・2.5合
- 紅しょうが・・・適宜

使用した商品



雪印メグミルク牛乳

● 作り方

- 炊飯鍋に米と水を2.5合の目盛りまで入れて、**ガスコンロの炊飯機能**で炊く。
- 白菜、ちんげんさいは、食べやすい大きさに、にんじんは表紙切り、しいたけ、たまねぎは薄切りにする。しょうがはせん切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、しょうがを炒める。香りが出たら、豚肉を加えて炒める。
- 野菜を入れて炒め、水、中華スープの素を加え、ふたをして3分ほど煮る。
(**タイマー機能が便利**)
- えび、牛乳を加えてひと煮立ちしたら、しお、こしょうで味をととのえる。
- 【A】でとろみをつけ、ごはんにかける。

調理時間



15分

エネルギー



461 kcal

タンパク質



16.2 g

カルシウム



136 mg

食塩相当量



1.2 g

※エネルギー：1人分