

## 【ミルク和食コース】

### 鶏肉のほっくりミルク肉じゃが



#### 【材料】6人分

|           |           |
|-----------|-----------|
| 米         | 2合        |
| 森永のおいしい牛乳 | 500ml     |
| 鶏もも肉      | 300g      |
| じゃがいも     | 3個 (360g) |
| 玉ねぎ       | 2個 (400g) |
| にんじん      | 1本 (200g) |
| さやえんどう    | 12枚       |
| 砂糖        | 大さじ1      |
| しょうゆ      | 大さじ2      |
| サラダ油      | 適量        |

#### 【作り方】

1. 米は普通の炊飯の要領で炊きます。
2. 鶏肉とじゃがいもは一口大、玉ねぎは幅1cmの細切り、にんじんは小さめの乱切りにします。さやえんどうは熱湯でゆで、幅5mmの斜め切りにします。
3. 鍋にサラダ油を熱して鶏肉を炒め、肉の色が変わったらじゃがいも、にんじん、玉ねぎを加え、じゃがいもに透明感が出るまで約5分炒めます。  
牛乳を加えて中火で加熱し、煮立ったら砂糖としょうゆを加え、時々混ぜながら中火で汁気がなくなるまで煮込みます。
4. 器に「3」を盛り付け、さやえんどうを飾ります。

#### 【使用する商品】



##### 「森永のおいしい牛乳」

蒸気でやさしく殺菌するインフュージョン式殺菌法により、「しつかりとコクがあって、すっきりとした後味」を実現しました。



##### 「クラフト100%パルメザンチーズ」

熟成された米国产のパルメザンチーズをすりおろした100%ナチュラルチーズ。本格的で濃厚な風味が味わえます。



##### 「ビヒダスBB536プレーンヨーグルト」

生きて腸まで届くビフィズス菌BB536を配合した特定保健用食品のプレーンヨーグルト。お腹の調子を整えます。酸味を抑えたま



##### 「森永ミルク・加糖れん乳」

生乳に砂糖を加え、乳成分を損なわないよう濃縮しました。簡単に使えるチューブタイプの練乳です。コクのある甘さが懐か

#### 【栄養成分表示】(1人分当たり)

|         |         |
|---------|---------|
| エネルギー   | 715kcal |
| たんぱく質   | 25.0g   |
| 脂質      | 22.5g   |
| 炭水化物    | 102.2g  |
| ナトリウム   | 791mg   |
| (食塩相当量) | 2.0g    |
| カルシウム   | 384mg   |

### ひじきと切り干し大根のパルメ炒め



#### 【材料】6人分

|                      |           |
|----------------------|-----------|
| 乾燥ひじき(芽ひじき)          | 30g       |
| 切り干し大根               | 30g       |
| 油揚げ(肉厚タイプ。約15cm×9cm) | 1/2枚(15g) |
| 砂糖                   | 小さじ2      |
| しょうゆ                 | 大さじ1      |
| クラフト100%パルメザンチーズ     | 15g+15g   |
| 小ねぎ                  | 1/2束(40g) |
| サラダ油                 | 小さじ2      |

#### 【作り方】

1. ひじきと長さ半分に切った切り干し大根は同じボウルに入れて水で約1時間戻し、水で洗って水気をよく切ります。
2. 油揚げは縦半分に切って細切り、小ねぎは小口切りにします。
3. フライパンにサラダ油を熱し、「1」と油揚げを入れてよく炒めます。砂糖としょうゆを加えて全体に味がなじむまで炒めます。火を止めて小ねぎと半量のパルメザンチーズを加えてからませます。器に盛り付け残りのパルメザンチーズをふります。

### 2色のれん乳ごまだれで和える ヨーグルト白玉



#### 【材料】6人分

|                    |      |
|--------------------|------|
| ●ヨーグルト白玉           |      |
| 白玉粉                | 150g |
| ビヒダスBB536プレーンヨーグルト | 150g |
| ●黒ごまだれ             |      |
| すりごま(黒)            | 大さじ1 |
| 森永ミルク・加糖れん乳        | 大さじ2 |
| ●白ごまだれ             |      |
| すりごま(白)            | 大さじ1 |
| 森永ミルク・加糖れん乳        | 大さじ2 |

#### 【作り方】

1. ヨーグルト白玉を作ります。ボウルに白玉粉とヨーグルトを入れてしっかりとなじんでくるまでよくこねて36等分にして丸めます。
2. 「1」を熱湯に入れてゆでます。  
浮き上がってきたら、さらに1~2分ゆでて冷水にとります。
3. たれは材料を各々よく混ぜ合わせます。
4. 「2」に「3」を各々からませて器に盛り付けます。