

ミルク豊富な宮城3膳

ミルク豊富な宮城3膳
渡邊 弘恵



渡邊 弘恵



材料・分量(4人分)

「ミルクほっきめし」

- ・ ひとめぼれ（無洗米）2合
- ・ ほっき貝・・・160g
- ・ 小口ねぎ・・・1本
- ・ めんつゆ、しょうが、にんにく、みりん、酒・・・適量
- ・ **牛乳**・・・800ml
- ・ 炒り白ゴマ・・・20g

「ホエイの手作り豆腐」

- ・ **カッテージチーズ**（乳清から出た分）・・・60g
- ・ にがり、だし・・・少々
- ・ 飾り用の花麩・・・8個
- ・ とうもろこし、枝豆・・・少々

「ミルクチーズ」

- ・ はんぺん・・・2枚
- ・ 玉葱、椎茸、ひじき、人参（みじん切り）・・・適量
- ・ 牛タンハム・・・100g
- ・ 酒、塩こしょう、みりん、酒・・・適量
- ・ さば味噌煮・・・1缶
- ・ しその葉・・・4枚
- ・ 片栗粉、サラダ油・・・80g
- ・ **プロセスチーズ**（アーモンド入り）・・・80g
- ・ 飾り用レタス・・・4枚
- ・ カボチャ・・・40g
- ・ 抹茶又は青汁・・・1袋

作り方

「ミルクほっきめし」

- ① 牛乳 800ml を熱し、酢を加え乳清を作る。（乳清 500ml 使用）
- ② ほっき貝を鍋に加え、めんつゆ、しょうが、にんにく、みりんを加え下味煮する。
- ③ 炊飯器に宮城米を入れ②を加え、炊く。
- ④ 炊き上がり直前に、酒を入れる。
- ⑤ 食器の盛り付け、炒り白ゴマ、小口ねぎを飾る。

「ホエイの手作り豆腐」

- ① 牛乳 800ml を熱し、酢加え乳清を作る。（乳清 100ml 使用）
- ② 乳清と水をひと煮させて、にがりで固める。
- ③ 上にカッテージチーズをだしで味付けしおける。
- ④ 花麩、とうもろこし、枝豆をあしらう。

「ミルクチーズ はんぺーぐ」

- ① はんぺん2枚細かくし1枚分をカボチャともう1枚分を青汁とペーストする。
- ② さば味噌煮、炒めた、椎茸、人参、ひじき、玉葱を加え、丸く整形する。
- ③ アーモンドチーズを加え、片栗粉を加える。
- ④ 油でカラッと揚げる
- ⑤ 食器にレタスはんぺんをあしらえ、揚げた牛タンハムとしそをのせて完成。

ポイント

3品を、乳清とカッテージチーズの味と利点を余さず利用し栄養満点です。乳清で、ほっきめし、手作り豆腐で滋味豊かです。だし味のカッテージチーズで和風はんぺんで「はんぺーぐ」。ヘルシーです。