



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

白い麻婆豆腐



雪印メグミルクのお料理レシピ

調理時間



15

分

エネルギー



192

kcal

タンパク質



12.9

g

カルシウム



133

mg

食塩相当量



0.8

g

● 材料 5人分

雪印メグミルク牛乳 … 200ml
豆腐 … 1丁 (400g)
豚ひき肉 … 100g
長ねぎ … 1/2本
にんにく … 1片
しょうが … 1片
サラダ油 … 大さじ1
酒 … 大さじ1
中華スープの素 … 小さじ2
塩 … 少々
片栗粉 … 大さじ1
水 … 大さじ2
すりごま (白) … 大さじ1/2
ラー油 … 適宜
米 … 2合

使用した商品



● 作り方

- 1) 炊飯鍋に米と水を2合の目盛りまで入れて、炊く。
- 2) 豆腐は2cm角に切っておく。
長ねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- 3) フライパンにサラダ油を熱し、長ねぎ、にんにく、しょうがを入れる。香りが出たらひき肉を加えて炒め、肉の色が変わったら、酒、中華スープの素を加えて炒める。
- 4) 牛乳、豆腐を入れてひと煮立ちしたら、塩で味をととのえ、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。
- 5) 器に盛り、すりごまと、お好みでラー油をかける。

上記は1人分です。



おいしく楽しモ〜! 乳レシビ

雪印メグミルクのお料理レシビ

カッテージチーズとエビのワンタンスープ



雪印メグミルクのお料理レシビ

● 材料 5人分

雪印北海道100カッテージチーズ・・・50g

小エビ（冷凍）・・・50g

【A】

酒・・・小さじ1

塩・こしょう・・・各少々

片栗粉・・・小さじ1/2

ごま油・・・小さじ2

長ねぎ（白い部分）・・・1/2本

しいたけ・・・2枚

ワンタンの皮・・・15枚

片栗粉・・・適宜

水・・・1000ml

【B】

中華スープ・・・大さじ1弱

酒・・・大さじ1と1/2

塩・こしょう・・・各少々

ごま油・・・小さじ1

使用した商品



雪印北海道100
カッテージチーズ

● 作り方

- 1) 解凍した小エビに塩少々（分量外）と片栗粉（分量外）をふってもみこみ、流水でよく洗う。水分をとって包丁でたたき、粗みじん切りにする。
- 2) ボウルに1)のエビと調味料の【A】を全て加え、下味をつけ、カッテージチーズも合わせておく。
- 3) ワンタンの皮の真ん中に2)を適量のせ、三角になるように折り、端に水をつけて閉じる。（包み終わったワンタン同士がくっつかないように片栗をふっておくとよい）
- 4) 鍋に分量の水を入れて沸かし、【B】の調味料で味付けする。しいたけを入れる。
- 5) 4) のスープに3) のワンタンを入れ、ワンタンが浮いてきたらごま油をたらす。
- 6) 器に盛り付け、せん切りにしたねぎ（白髪ねぎ）を飾る。

調理時間



30

分

エネルギー



88

kcal

タンパク質



4.7

g

カルシウム



16

mg

食塩相当量



0.6

g

上記は1人分です。



おいしく楽しモ〜! 乳レシビ

雪印メグミルクのお料理レシビ



ヨーグルトゼリーのグラスサラダ



調理時間



30

分以上

エネルギー



119

kcal

タンパク質



4.8

g

カルシウム



61

mg

食塩相当量



1.1

g

上記は1人分です。

● 材料 5人分

ナチュレ 恵 megumi … 250g

粉ゼラチン … 6g

水 … 大さじ3と1/2

ミニトマト … 7個

きゅうり … 2/3本

ロースハム … 3枚

使用した商品



【ドレッシング】

・オリーブ油 … 大さじ2と1/2

・酢 … 小さじ2と1/2

・塩 … 小さじ1/2強

・砂糖 … 小さじ1/2強

・粗挽き黒こしょう … 適量

・バジル(みじん切り) または乾燥バジル … 適量

● 作り方

- 1) 分量の水にゼラチンを入れて、ふやかしておく。
ボウルにヨーグルトを入れる。
- 2) ゼラチンを湯せんで溶かし、ヨーグルトに加えよく混ぜ合わせる。
グラスに5等分になるように入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。
- 3) ミニトマトは、8等分に切る。きゅうり、ハムは5mm角に切る。
- 4) ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせる。
- 5) ヨーグルトゼリーがかたまったら、上にハム、きゅうり、ミニトマトを層になるように盛り付ける。
- 6) 食べる直前に、4) のドレッシングをよく混ぜてからかけ、全体を混ぜ合わせて食べる。



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



みるく抹茶白玉



雪印メグミルクのお料理レシピ

調理時間



30

分

エネルギー



224

kcal

タンパク質



6.9

g

カルシウム



82

mg

食塩相当量



0

g

上記は1人分です。

● 材料 5人分

【A】

- ・雪印メグミルク牛乳 … 160ml
- ・砂糖 … 20g
- ・抹茶 … 大さじ1弱

【B】

- ・雪印メグミルク牛乳 … 40ml
- ・白玉粉 … 50g

【C】

- ・雪印メグミルク牛乳 … 50ml
- ・白玉粉 … 50g
- ・抹茶 … 小さじ1と1/2

- ゆであずき … 適量
- きなこ … 適量
- 黒蜜 … 適量

使用した商品



● 作り方

- 1) ボウルに【A】の砂糖と抹茶を入れ、泡立て器で混ぜ合わせる。そこに牛乳を少しずつ加えながら混ぜ、茶漉しで2〜3回こして冷蔵庫で冷やしておく。
- 2) 【B】の白玉粉に牛乳を少しずつ加え混ぜ、耳たぶの固さ程度までこねて10個に丸める。
- 3) 【C】の白玉粉と抹茶を合わせたら牛乳を少しずつ加え、2)と同じようにこねて丸める。
- 4) 沸騰したお湯に2)と3)を入れ、浮かんできたら1〜2分ゆで、冷水にとる。
- 5) 器に冷えた1)を注ぎ、4)の白玉を入れ、ゆであずき、きなこ、黒蜜をかける。