



家族全員で楽しめる!

豆腐ともやしの まるやか ミルクたんたん鍋

作り方

- 1 下準備をする。木綿豆腐は食べやすい大きさに切る。もやしは洗ってひげ根を取る。ニラは4cmの長さに切る。Aのニンニク、ショウガ、長ネギはみじん切りにする。
- 2 肉みそを作る。フライパンにごま油を弱火で熱し、Aを入れて香りが立つまで炒める。端に寄せて中火にし、豚ひき肉を入れる。肉の色が変わったら、炒めたAと合わせて甜麺醬、しょうゆを加え、全体がなじむまで炒める。
- 3 深さのある鍋か土鍋に、水、鶏ガラスープのもと(顆粒)を入れて沸騰させ、もやしを入れてふたをし、1分30秒ほど蒸す。
- 4 ふたを取り、牛乳、塩、すりごま(白)を加え、みそを少しずつ溶かしながら入れる。木綿豆腐、ニラを彩り良く並べて中火にかけ、豆腐が温まり牛乳が沸騰する直前を目安に火を止める。
- 5 鍋の空いている所に(2)の肉みそをのせる。

材料(2人分)

豚ひき肉	150g
木綿豆腐	1丁(300g)
もやし	1袋
ニラ	30g
豆板醬(とうばんじゃん)	適量
A ニンニク	1片
ショウガ	1片
長ネギ(白い部分)	1/2本
ごま油	小さじ2
甜麺醬(てんめんじゃん)	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
水	100ml
牛乳	300ml
鶏がらスープの素(顆粒)	大さじ1/2
みそ	10g
塩	小さじ1/8
すりごま(白)	大さじ1

おもてなしにも♪

とろ〜りチーズの 洋風ミルク鍋

作り方

- 1 下準備をする。カマンベールチーズは表面に放射状に軽く切り込みを入れる。ハクサイは葉と芯に分け、それぞれざく切り、ニンジンと皮ごとピーラーなどで薄くむき、くるくと巻く。エノキタケは根元を切り落とし、手でほぐす。長ネギは5cmの長さに切る。トウモロコシは根元を切る。ニンニクは表面に竹串で穴を開ける。エビは殻をむき、背ワタを取り除く。ゆでだこはぶつ切りにする。
- 2 鍋にAを中火で沸かし、エビ、ゆでだこを入れてさっと火を通す。取り出して粗熱が取れたらそれぞれ串に刺す。
- 3 豚ロース薄切り肉1枚を広げ、ハクサイの葉を適量巻く。豚肉とハクサイの葉がなくなるまで作る。ファルファッレを袋の表示時間通りにゆでる。
- 4 (2)とは別の鍋の底にハクサイの芯を並べ、中央にカマンベールチーズを置く。周りに(3)のハクサイの豚巻き、巻いたニンジン、長ネギ(白い部分)を立ててバランス良く詰め、空いた隙間にエノキタケ、トウモロコシ、ニンニクを詰める。
- 5 (4)にBを加え、中火で加熱する。全ての具材に火が通ったらファルファッレをのせ、エビとゆでだこの串は食べる直前に溶けたチーズに絡ませていただく。



材料(2人分)

カマンベールチーズ	1個	水	500ml
豚ロース薄切り肉	150g	A 酒	大さじ1
エビ(殻付き)	6尾	うま味調味料	少々
ゆでだこ	100g	牛乳	500ml
ハクサイ	1/8個	B 水	200ml
ニンジン	縦1/2本	白ワイン	50ml
エノキタケ	1/2袋(100g)	コンソメ(顆粒)	大さじ2
長ネギ(白い部分)	1/2本		
ニンニク	3片		
トウモロコシ	少々		
ファルファッレ(リボン形の pasta)	50g		

心も体もぽっかぽか♪

たっぷり キャベツと 鶏肉の レモンミルク鍋



材料(2人分)

鶏モモ肉	300g
ウインナー	6本
キャベツ	1/4個
ニンジン	1/2本
レモン	1/2個
牛乳	300ml
A 水	400ml
コンソメ(顆粒)	小さじ2
塩	小さじ1
粗びき黒こしょう	少々

作り方

- 1 下準備をする。鶏モモ肉は食べやすい大きさに切る。ウインナーは斜めに3カ所切り込みを入れる。キャベツはざく切り、ニンジンは1cm厚切りにする。レモンは皮ごと薄い輪切りにする。
 - 2 鍋にAを入れて中火にかけ、沸騰したらキャベツ、ニンジン、鶏モモ肉、ウインナーを加える。ふたをして7、8分煮る。
 - 3 牛乳を加え、ふたをせず沸騰しないように弱火で2、3分煮る。薄切りにしたレモンをのせる。
- POINT** お好みのハーブやトマト、粒マスタードなど(材料外)を添えると味の変化を楽しめる。



旬の食材のおいしさを
牛乳が引き立てます

ハクサイと サケのミルク鍋

作り方

- 1 ハクサイを芯と葉の部分に分けて、芯は千切り、葉はざく切りにする。
- 2 塩ザケは湯にくぐらせ、氷水にサッと漬けて引き上げておく。漬けたれの材料を混ぜ合わせておく。
- 3 (1)と(2)の塩ザケ、5cmの長さに切ったニラを土鍋に入れて、牛乳と昆布だしを加える。火を通して、漬けたれに付けて食べる。

材料(作りやすい量)

ハクサイ(上部)	3/4個
塩ザケ(切り身・甘口)	3切れ(240g)
ニラ	1わ
牛乳	600ml
昆布だし	200ml
ボン酢しょうゆ	80ml
卵黄	2個分
細ネギ	適宜
青のり	適宜
七味唐辛子	適宜



家族でおいしく楽しもう
冬のあったかミルク鍋

牛乳は冬が旬!

寒さが続く時期に家族でおいしく楽しめる
ミルク鍋レシピをご紹介します。

出典
「ミルクWEBサイト
「ミルクレシピ」

