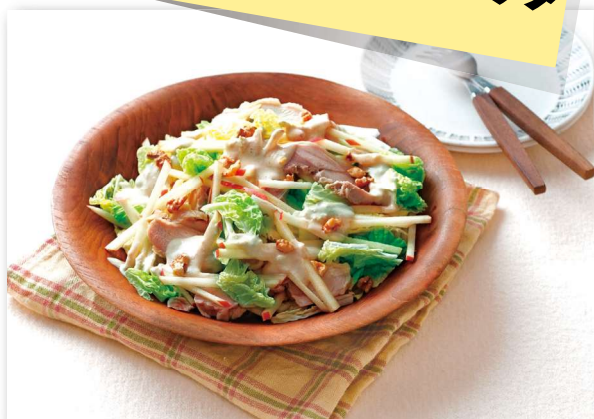




牛乳のカルシウムで生活習慣病予防! 鶏とハクサイのホワイトサラダ



材料(4人分)

- ・鶏モモ肉 1枚
- ・塩 小さじ1/2
- ・酒 大さじ2
- ・リンゴ 1/2個
- ・ハクサイ 100g
- ・絹ごし豆腐 1/2丁(150g)
- ・牛乳 90ml
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々
- ・ニンニク(すりおろし) 少々
- ・粉チーズ 大さじ3
- ・クルミ 3、4粒

作り方

- ① 鶏モモ肉は塩を擦り込み、10分ほど置く。鍋に多めの湯を沸かして酒を加え、鶏モモ肉を入れて10分ほどゆでる。そのまま冷まし、取り出したら食べやすい大きさに切る。
- ② リンゴは塩(分量外)を振ってこすり洗いし、皮付きのまま千切りにする。ハクサイは葉の部分をざく切りにし、軸の部分は3、4cmの長さに切ってから縦に5mm幅に切る。
- ③ 豆腐は紙タオルで包んで軽く重しをのせ、水切りをする。さらに裏ごしをしてボウルに入れ、Aを加えて混ぜる。
- ④ 器に①と②を盛り、③をかけて粗く砕いたクルミを散らす。

ジワっと広がる肉汁のハーモニー カニ風味のシュウマイ



材料(4人分)

- ・牛乳 50ml
- ・オイスターソース 小さじ1
- ・鶏ももひき肉 150g
- ・酒 大さじ1
- ・タマネギ 大1/2コ(100g)
- ・片栗粉 大さじ1と1/2
- ・カニ風味かまぼこ(フレーク) 100g
- ・ギョーザの皮 24枚
- ・ハクサイ 2、3枚

作り方

- ① タマネギは細かいみじん切りにし、片栗粉をまぶす。
- ② ボウルにひき肉と酒とAを合わせて粘りが出るまでよく混ぜ、①とカニ風味かまぼこを混ぜる。
- ③ ギョーザの皮を1枚ずつにして広げ、まん中に②をスプーンですくってのせ、周囲を寄せて包む。
- ④ 深さのあるフライパンに足付きの網を置き、クッキングシートと大きめに切った白菜を重ね、③を並べ、網の下に熱湯を注ぐ。
- ⑤ 強火にかけ、ふたをする。蒸気が立ってきたら中火にして10分蒸す。



出典●J ミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

引用文献：JA 広報通信 2025 年 7 月号 P29、2023 年 10 月号 P17