

クッキングレシピ

牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ



さくっとつまめる簡単おやつ 牛乳の香り揚げ



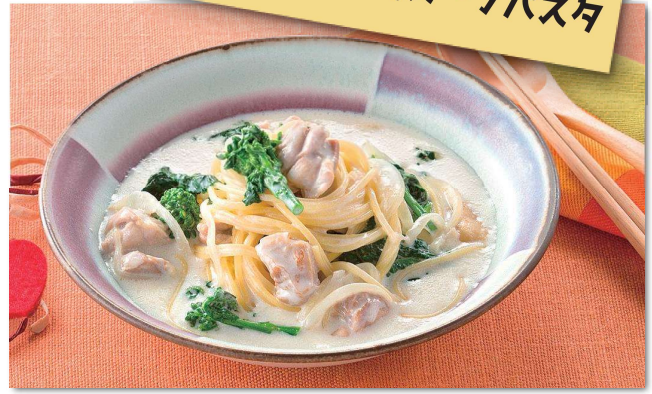
材料(2人分)

- ・水…大さじ5
 - ・鶏がらスープ※1…大さじ5
※1 顆粒(かりゅう)を袋の指定通りに溶いたもの
 - ・コーンスターチ…大さじ5
 - ・片栗粉…大さじ1と1/2
 - ・溶かしバター…大さじ2
 - ・牛乳…250ml
 - ・生クリーム…75ml
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・塩…小さじ1
 - ・揚げ油…適量
- 衣
- ・薄力粉…70g
 - ・ベーキングパウダー…6g
 - ・油…大さじ1と1/2
 - ・水…100ml

作り方

- ①ボウルに水、鶏がらスープ、コーンスターチ、片栗粉、溶かしバターを入れて混ぜておく。
 - ②鍋に牛乳、生クリーム、砂糖、塩を入れて火にかき、沸騰寸前に①を入れてよく溶かす。沸騰したら火から下ろし、ラップを敷いたバットに流し入れて冷蔵庫で固まるまで冷やし、好みの大きさに切る。
 - ③薄力粉、ベーキングパウダー、油、水を混ぜて衣を作る。
 - ④②に薄く片栗粉(分量外)を付けてから衣を付けて油で揚げる。好みでごま砂糖※2(材料外)を振る。
- ※2 すりごまに砂糖を適量加えたもの

フライパンひとつでできる減塩メニュー! 鶏肉と菜の花の和風スープパスタ



材料(2人分)

- ・スパゲッティ(乾麺・1.6mm)…120g
 - ・菜の花…100g
 - ・鶏もも肉…小1枚(200g)
 - ・たまねぎ…1/2コ(100g)
 - ・ごま油…大さじ1
- A
- ・牛乳…300ml
 - ・水…200ml
 - ・塩…小さじ2/3
 - ・しょうゆ・ごま油…各小さじ1

作り方

- ①菜の花は沸騰した湯でかためにゆで、冷水にとって水気を絞り、長さを3等分に切る。
- ②鶏もも肉は2~3cm角に、たまねぎは薄切りにする。
- ③フライパンにごま油を入れて中火で熱し、②を入れて広げ、2分間焼いて上下を返す。Aを加え、スパゲッティを乾麺のまま広げて入れる(長ければ2つに折って入れる)。
- ④麺をほぐしながらよく混ぜ、ふたをして弱火で10分間火を通す。途中でほぐすように1、2回混ぜるとよい。
- ⑤①の菜の花にしょうゆ、ごま油をからめ、④とあえたら、器に盛る。



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3月号P29・2026年1月号P29