

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幅の輪切りにする。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

## 材料(作りやすい量)

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

漬けだれ

## 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。漬けだれの材料を混ぜ合わせておく。
- ③①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。火を通しながら、漬けだれに付けて食べる。

家族でおいしく楽しもう

# 冬のあつたかミルク鍋

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。

出展  
「ミルク  
WEBサイト  
「ミルクレシピ」

