

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

牛乳を下味&衣に使って、薄味でもおいしい!
やわらかとんかつ用
ヨーグルトタルタル



材料(2人分)

- 豚ロース肉(とんかつ用)…2枚(250g)

A	・牛乳 …… 30ml	・パン粉 …… 2カップ
	・塩 …… 小さじ1/4	・揚げ油 …… 適量
	・こしょう …… 少々	・青じそ・キャベツ 適量
		・卵 …… 1個
		・牛乳 …… 30ml
		・小麦粉 …… 大さじ6

ヨーグルトタルタル

B	・プレーンヨーグルト …… 150ml
	・パプリカ(みじん切り) …… 50g
	・たまねぎ(みじん切り) …… 30g
	・オイスターソース …… 小さじ2
	・すりごま(白) …… 大さじ1

作り方

- 豚肉は両面を包丁の背で細かく20~30回ずつたたき、一回り大きくする。バットなどにAを合わせ、豚肉を20分間漬ける。
- ボウルに卵を割り入れてほぐし、牛乳、小麦粉を加えてよく混ぜる。
- 豚肉に②をからめたら、パン粉をまぶしつけ、かるく押さえるように衣をつける。
- フライパンに油を2cm深さまで入れて中火で170~180°Cに熱する。③を入れ、火を少し強め、5~6分かけて揚げる。途中で一度、裏返す。
- 器に青じそを敷いて④を盛り、食べやすく切ったキャベツを添える。Bを混ぜ合わせ、全体にかける。



©よい食P

国消国産
こくしょうこくさん

つるん!と食べて、ほら元気がわいてきた
ソラ豆のミルク茶碗蒸し



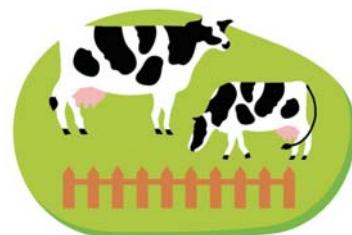
材料(4人分)

・卵	…… 2個
・ソラ豆(むき実)	…… 1カップ
・プチトマト	…… 4個
・ヤングコーン	…… 4本
・牛乳	…… 400ml

A	・顆粒コンソメ	…… 小さじ1
	・塩・コショウ	…… 各少々

作り方

- ソラ豆は塩ゆでして薄皮をとり除く。
- プチトマトはヘタを除いて2~4等分、ヤングコーンはゆでて1cm長さに切る。
- 鍋に牛乳とAを軽く温め、粗熱をとる。
- ボウルに卵を割りほぐして③を加え混ぜ、漉す。
- 耐熱容器に①、②を等分して入れ、④を注ぎ入れて蒸気の上がった蒸し器で強火で1~2分、弱火で10~12分ほど蒸し、粗熱をとって冷やす。



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2024年3月号P32・5月号P32