



牛乳を下味&衣に使って、薄味でもおいしい!  
**やわらかとんかつの  
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)
  - ・パン粉 …… 2カップ
  - ・揚げ油 …… 適量
  - ・青じそ・キャベツ 適量
  - ・卵 …… 1個
  - ・牛乳 …… 30ml
  - ・小麦粉 …… 大さじ6
- A
- ・牛乳 …… 30ml
  - ・塩 …… 小さじ1/4
  - ・こしょう …… 少々

### 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

- ①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。
- ②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。
- ③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。
- ④フライパンに油を2cm深さまで入れて中火で170~180℃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。
- ⑤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。

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

- ①ソラ豆は塩ゆでして薄皮をとり除く。
- ②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。
- ③鍋に牛乳とAを軽く温め、粗熱をとる。
- ④ボウルに卵を割りほぐして③を加え混ぜ、漉す。
- ⑤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