

牛乳をもっと食卓に おいしいミルクレシピ



こんなに簡単でいいの!?おうちで本格派の味
トマトと牛乳でつくるチキンカレー



材料(2人分)

- ・鶏もも肉……300g
- ・ヨーグルト……90g
- ・しょうが(すりおろし)…2かけ分
- ・にんにく(すりおろし)…2かけ分
- ・カレー粉…大さじ2
- ・塩…小さじ1/3
- ・顆粒チキンスープのもと(中国風)
……………大さじ1/2
- ・粉チーズ…小さじ1
- ・バター…30g
- ・トマトの水煮(缶詰/カットタイプ)…1缶
- ・牛乳…180ml
- ・塩……適宜

作り方

- ①鶏もも肉は小さめの一口大に切る。
- ②鍋にバター、トマトの水煮を入れて火にかける。煮立ったら、①とヨーグルトとAを加える。再び煮立ったら弱火にしてふたをし、時々かき混ぜながら、5分間煮る。
- ③牛乳を加えてふたをし、さらに10分間煮たら、塩で味を調える。



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 5 月号 P22、P23

乳製品とフルーツの栄養で明るい肌へ
ヨーグルトハニーサラダ



材料(2人分)

- ・イチゴ…4粒
- ・アボカド…1/2個
- ・バナナ…1本
- ・カッテージチーズ…50g
- ・プレーンヨーグルト…大さじ4
- ・蜂蜜…小さじ2
- ・レモン汁…大さじ1/2
- ・ミントの葉…適量

作り方

- ①イチゴは1/2に、アボカドは種と皮を取り、バナナとともにひと口大に切ってレモン汁(分量外)をかける。
- ②①とカッテージチーズを盛り付け、ヨーグルト、蜂蜜、レモン汁を混ぜ合わせてかけ、ミントの葉を飾る。

ヨーグルトの乳酸菌で健やかな毎日を

乳酸菌には生きたまま腸に達するものと胃酸などで死滅するものとがあり、どちらも健康効果があることが明らかになっています。

生きて腸に達した乳酸菌は腸内の有害菌を減らし、おなかの調子を整える効果があります。免疫力を高め、がんや感染症に対する抵抗力を高める効果も報告されています。

胃酸などで死滅しても、発酵したときの生産物や菌体内外の諸成分に抗腫瘍性、血圧降下作用などの健康効果があることが分かっています。

ヨーグルトを毎日食べて、おなかの中から美しく健康に過ごしたいですね。

(参考：Jミルクウェブサイト)