

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



©よい食P

国消国産
こくしょう こくさん

ミカンの季節に作りたい一品 爽やかミカンケーキ



材料(18cm/パウンド型1個(10切れ)分)

- ・バター 50g
- ・ミカン 2個(160g)
- ・小麦粉 120g
- ・ベーキングパウダー 小さじ1
- ・スキムミルク 大さじ5
- ・砂糖 70g
- ・卵 2個
- ・プレーンヨーグルト 100g
- ・レモン汁 大さじ1
- ・粉砂糖 30g
- ・ミカンの搾り汁 小さじ1

作り方

- ① バターは室温で柔らかくしておく。オーブンは170度に予熱しておく。パウンド型にオーブンペーパーを敷くか、バター(分量外)を薄く塗って小麦粉(分量外)をはたいておく。ミカンは小袋をむき、半分に切っておく。粉類(小麦粉、ベーキングパウダー、スキムミルク)を混ぜておく。
- ② ボウルに①のバターと砂糖を入れ、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。卵を加えてよく混ぜ、プレーンヨーグルト、レモン汁を加え、①の粉類、ミカンの3分の2量を加えてさっくりと混ぜる。
- ③ ②をパウンド型に流し入れたら、残りのミカンを上に散らし、オーブンで45分焼く。
- ④ 粉砂糖にミカンの搾り汁を加え、よく練って糖衣を作り、焼き上がって冷めた③のケーキにかける。

タンパク質豊富な牛乳で具材要らず ミルク茶わん蒸し

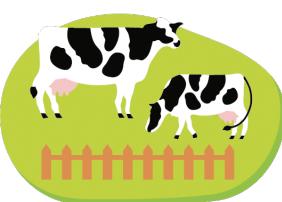


材料(2人分)

- ・卵 1個
- ・牛乳 200ml
- ・麵つゆ(3倍濃縮) 大さじ1
- ・花ふ 4枚
- ・ミツバ(5cm長) 6本
- ・ユズの皮 1/6個分

作り方

- ① 卵を溶きほぐし、牛乳を少量ずつ混ぜながら加え、麵つゆも混ぜる。
- ② 茶わんなどの器を2つ用意し、ミツバ、花ふ、ユズの皮を入れ、①を等分に注ぎ1個ずつラップをする。
- ③ 深めのフライパンに約3cmの高さまで水を入れ、沸騰したら②を入れてふたをし、強火で2~3分蒸す。卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら火を弱め、とろ火で7~8分蒸す。



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 2022年11月号P17、2023年12月号P17