

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



ビタミンの器に盛り付けて ヨーグルトチーズの トマトカップサラダ



材料(2人分)

- ・プレーンヨーグルト…250g
- ・キュウリ…1本
- ・クルミ…25g
- ・塩…少々
- ・トマト…中2個
- ・ディル…少々

作り方

- ①プレーンヨーグルトをコーヒーフィルターにセットして冷蔵庫に一晚(12時間ほど)置いて脱水する。
- ②キュウリはさいの目切りに、クルミは細かく砕き、塩と共に①に混ぜる。
- ③トマトをくり抜いて②を詰め、ディルを飾る。

POINT



作り方①で出た水分「ホエイ」は栄養豊富。レモン汁やグレープフルーツジュースなどを加えてオリジナルドリンクに。



出典●Jミルクウェブサイト「ミルクレシピ」

ミルク効果で豚肉がしっとり クルクル豚豆腐と トマトのミルクポン酢煮



材料(2人分)

- ・絹あげ豆腐…1枚(200g)
- ・豚バラ薄切り肉…6枚(150g)
- ・ミニトマト…大3個(75g)
- ・ミルクポン酢
 - 〔牛乳…100ml
ポン酢しょうゆ…大さじ1〕
- ・青じそ…適量

作り方

- ①ミニトマトは縦半分に切る。青じそは千切りにし、さつと水につけあく抜きする。
- ②豆腐に豚肉をしっかり巻きつける。6個作る。
- ③フライパンを熱し、巻き終わりを下にして並べる。フライ返しで押しつけながら表面に焦げ目がつくまで焼き、ひっくり返す。同様に焦げ目をつける。
- ④余分な油をペーパーでふきとり、ミニトマトの表面を切り口の方から焼き、両面焼く。
- ⑤合わせておいたミルクポン酢を肉にかけながら5分ほど煮て煮汁を全体にからませる。
- ⑥器に盛り、青じそを添える。

引用文献:

JA広報通信2023年7月号P17、2025年6月号P29

パンチ

パンチ