

楽しく おいしく

ミルククッキング

簡単レシピ集

ごはん

- 1 チキンライス
- 2 ふわふわ丼
- 3 小松菜と鮭の混ぜごはん

パスタ・麺

- 4 カレー風味の焼きそば
- 5 パスタのカルボナーラ
- 6 ツナとキノコのトマトパスタ

おかず

- 7 焼 売 (しゅうまい)
- 8 鮭のピカタ
- 9 ホワイトソース
- 10 鶏肉とじゃが芋のクリーム煮

汁 物

- 11 彩りすいとん汁
- 12 パスタチャウダー
- 13 カボチャのスープ

おやつ・軽食

- 14 フルーツ白玉
- 15 ヨーグルト寒天ジャムソース
- 16 ココアマドレーヌ
- 17 フレンチトーストDEピザ
- 18 ごはんのお好み焼き



チキンライス

材 料・・・〈4人分〉

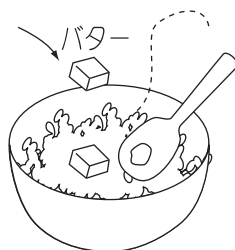
温かいごはん	600 g	サラダ油	大さじ 1
「鶏もも肉	80g : 1cm角	塩・こしょう	少々
A 玉ねぎ	1/2個 : 5mm角	「トマトケチャップ	100g
にんじん	50g : 5mm角	B ウスターソース	大さじ 1
「マッシュルーム	4 個 : 薄切り	「スキムミルク	大さじ 2
ピーマン	2 個 : 5mm角	バター	20g

作り方

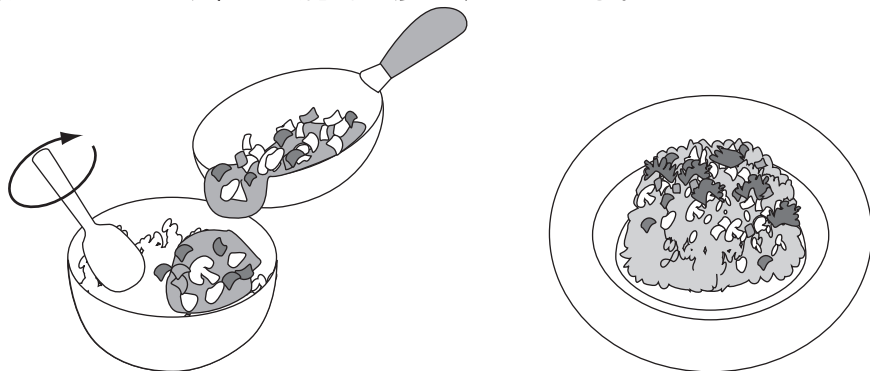
1 サラダ油を熱してAを炒めてBとピーマンを加え、ひと煮立ちさせる。



2 ごはんにバターを混ぜる。



3 炒めておいた具 **1** を加えて混ぜ、器に盛る。



ふわふわ丼

材 料・・・〈1人分〉

温かいごはん	1 杯分
卵	1 個
A 生クリーム	大さじ 1
ピザチーズ	10g
塩・こしょう	少々
バター	10g
トマトケチャップ	適量

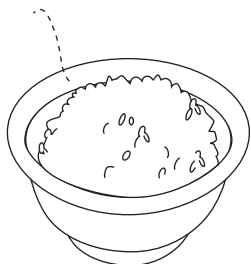
HINT!



ごはんをチキンライスにかえたらゴージャスに！

作り方

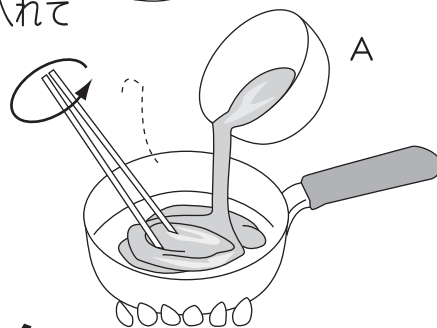
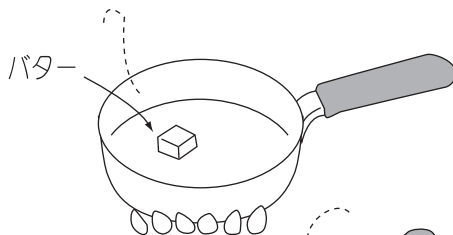
1 温かいごはんを器に盛っておく。



2 Aを混ぜ合わせておく。



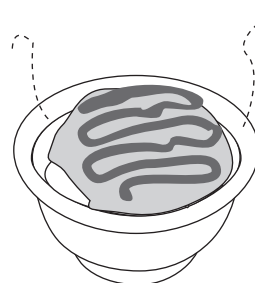
3 バターを入れて火をつける。**2**を一気に入れて混ぜ半熟状にする。



4 1の上にかぶせるように盛る。



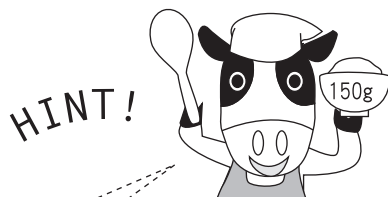
5 4にトマトケチャップを絞り好みにデコレーションする。



小松菜と鮭の混ぜごはん

材 料 ・ ・ ・ 〈4人分〉

温かいごはん	600g	
ごま油	少々	
小松菜	約100g：細かく切る	
鮭フレーク	50g	
「白いりごま」	大さじ2	混ぜる
「スキムミルク」	大さじ2	

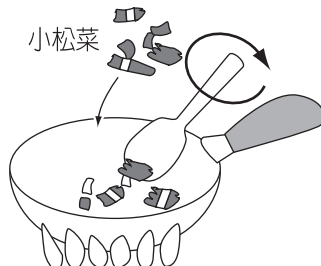
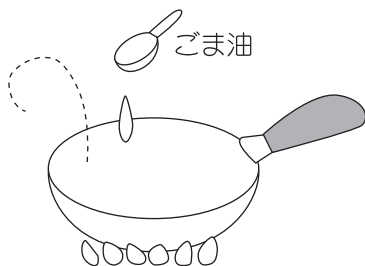


お米1合 = ごはん300g

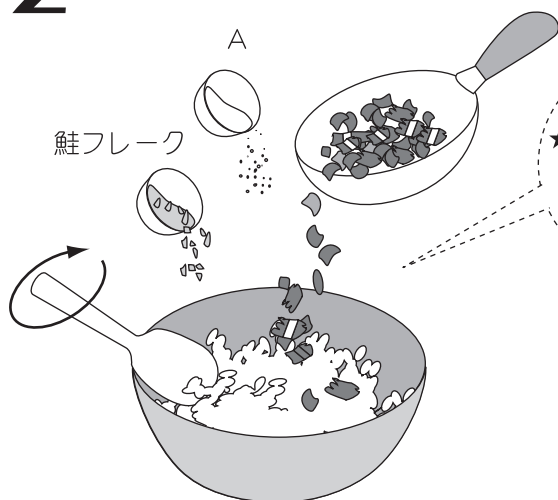


作り方

1 ごま油を温め、小松菜を入れて強火で炒める。



2 ごはんに鮭フレークと、Aと、**1**を混ぜ器に盛る。

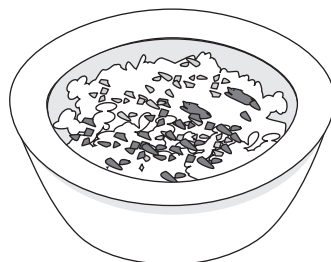


★ 細かく刻んだチーズを混ぜてもおいしいよ。

HINT!



器に盛る。



カレー風味の焼きそば

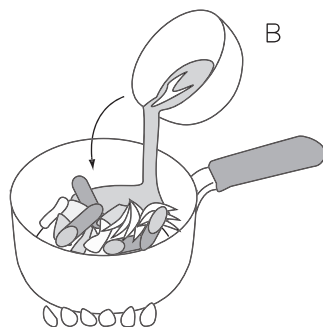
材 料・・・〈4人分〉

「 ウィナーソーセージ 75g：斜め切り
 A 玉ねぎ 1/2個：薄切り
 「 キャベツ 100g：短冊切り
 コーン缶（ホール） 80g
 ミニトマト 8個：半分切り
 バター 10g

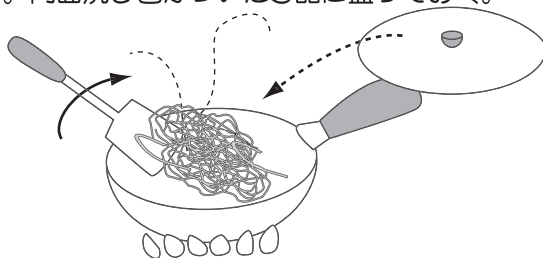
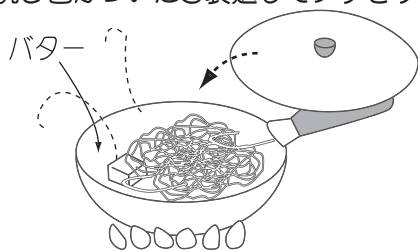
「 牛 乳 200ml
 しょうゆ 大さじ 1
 B プレーンヨーグルト 200g
 カレー粉 大さじ 1
 チキンコンソメ 1/2個
 「 焼きそば麺 4玉：ほぐしておく
 バター 10g×2

作り方

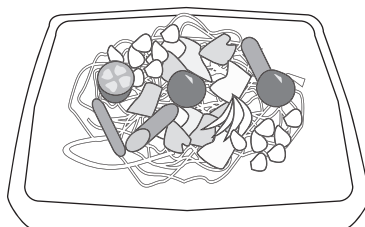
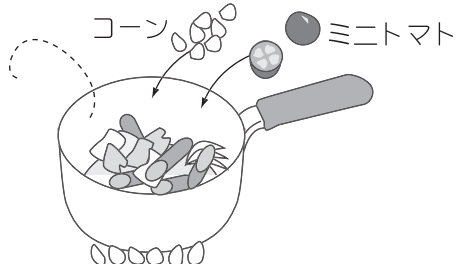
- 1** バターを入れて火をつけAを炒めてしんなりしたら
 Bを加えてひと煮立ちさせ中火で5～6分煮る。



- 2** バターを溶かして、焼きそば麺2玉を入れてフタをする。（2人分）
 焼き色がついたら裏返してフタをする。両面焼き色がついたら器に盛っておく。



- 3** 1を温めてコーンとミニトマトを加えて1～2分煮て2の上に掛ける。



パスタのカルボナーラ

材 料・・・〈4人分〉

〔スパゲッティ	250g	しめじ	1パック：ほぐす
塩	大さじ 1	牛 乳	200ml
じゃがいも	1個：薄切り	〔卵	2個
ブロッコリー	1/2房	A ピザチーズ	50g
	：小房に分けて軸は薄切り	オリーブ油	大さじ1
ウイナーソーセージ	150g：ななめ切り	黒こしょう荒びき	少々

作り方

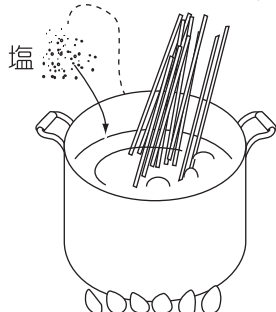
1 Aをまぜておく。



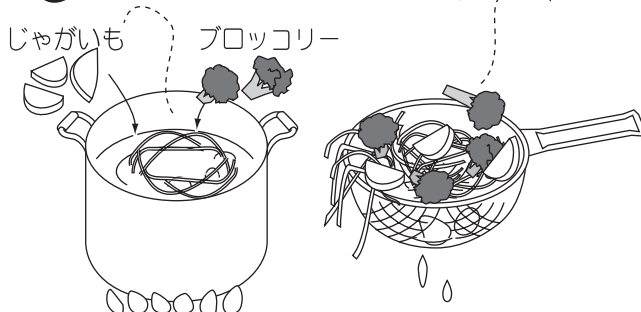
★カルボナーラとは炭焼きパスタという意味。炭焼き職人の手についた炭が落ちると、このように見えるであろうという黒こしょうをからませた、味わいのあるパスタです。



2 たっぴりの熱湯に塩を入れてパスタを入れる。



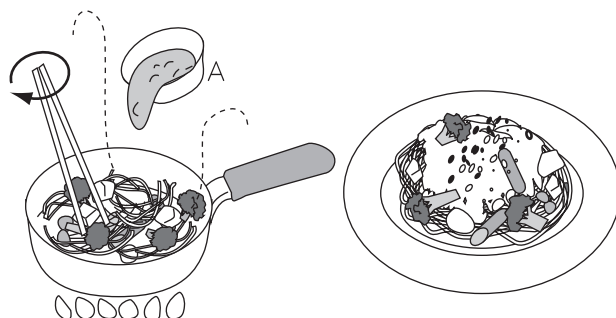
3 ゆで上がり4分前に、じゃがいも、ブロッコリーを加えてパスタと共に上げる。



4 オリーブ油を熱しウイナーとしめじを炒めて3を加え、牛乳を入れひと煮立ちさせる。



5 4に1を加え からめて火を止める。盛りつけて黒こしょうを振る。



ツナとキノコのトマト Pasta

材 料 ・ ・ ・ 〈4人分〉

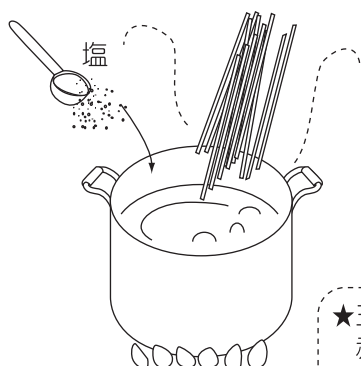
玉ねぎ	1/2個：薄切り	「水	100ml
「 ツナ缶(80g)	1缶	「 チキンコンソメ	1個
A しめじ	100g：ほぐす	塩・こしょう	少々
「 エノキ	50g：小口切り	オリーブ油	大さじ1
トマト水煮缶(400g)	1缶	とろけるスライスチーズ	4枚
「 スパゲッティ	250g	パセリのみじん切り	少々
「 塩	大さじ1		

作り方

- 1 オリーブ油で玉ねぎをしんなりするまで炒める。
Aを入れてサッと炒めてトマトの水煮を加え混ぜながらつぶす。
Bを入れて15分煮て塩・こしょうで味をととのえソースとする。



- 2 たっぶりの湯を沸かして塩を入れ、スパゲッティを入れゆでる。
- 3 2を盛ってチーズをのせ上からソースをかけてパセリを散らす。



HINT!

★玉ねぎと一緒に、にんにくや赤唐辛子を加えると、ソースに味の深みと風味がプラス。

★ソースの中でパスタを1～2分程度煮ると、味がなじんでおいしいよ。

焼売 (しゅうまい)

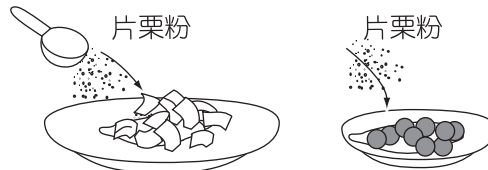
材 料 . . . 〈4人分〉

玉ねぎ 1/2個：みじん切り
 片栗粉 大さじ3
 グリンピース 24粒+片栗粉少々
 豚ミンチ 200g
チーズ 50g：5mm角
 しょうが 15g：みじん切り
 青ねぎ 1本：小口切り
 焼売の皮 24枚

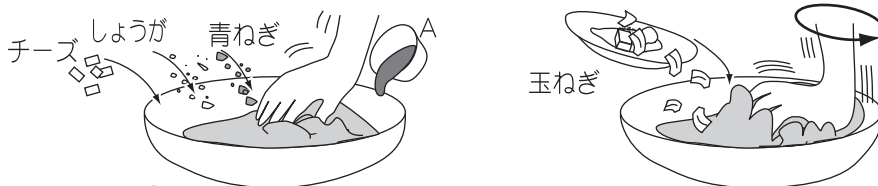
キャベツ 100g：せん切り
 しょうゆ 大さじ1
 砂糖 大さじ1
A 塩 小さじ2/3
 ごま油 小さじ1
 こしょう 少々
 練りからし・しょうゆ 適量
 アルミホイル 15～20cm長さ4枚

作り方

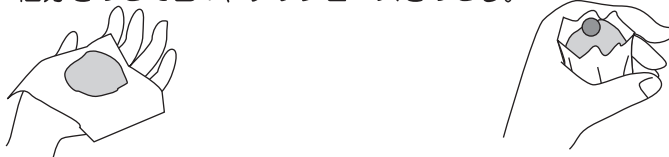
1 玉ねぎ、グリンピースそれぞれに片栗粉をまぶす。



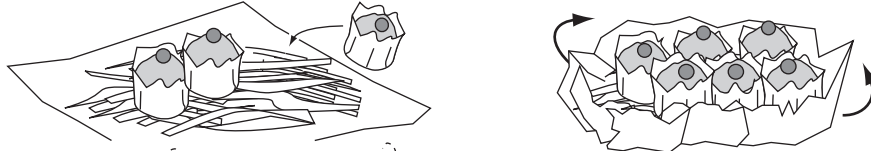
2 豚ミンチに、チーズ、しょうが、青ねぎ、Aを入れ混ぜ、玉ねぎを入れてしっかり練り混ぜる。



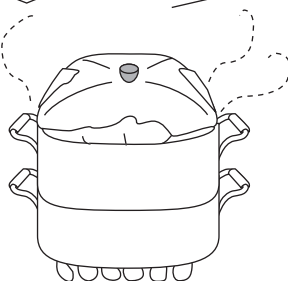
3 焼売の皮に**2**を1個分をのせて包み、グリンピースをのせる。



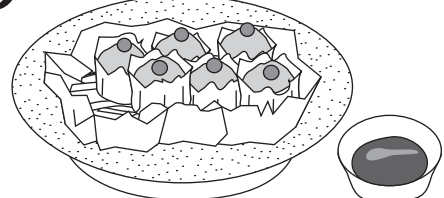
4 アルミホイルにキャベツを敷き、焼売を6個のせて舟型にする。



5 蒸し器に並べて布巾をはさみきっちりとフタをして、強火で約15分加熱する。



6 からししょうゆを添える。



鮭のピカタ

材 料 . . . 〈4人分〉

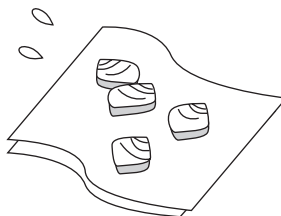
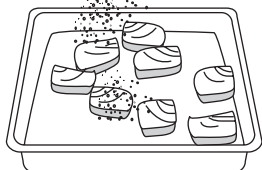
〔 生 鮭 4切れ : 1切れを2~3切れに
塩・こしょう 少々
薄力粉（衣用） 適量

〔 卵 2個
A 粉チーズ 大さじ3
 サラダ油 大さじ2~3
 トマトケチャップ 適量

作り方

1 生鮭に塩・こしょうしてしばらく置き水分をふき取る。

塩・こしょう

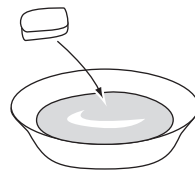
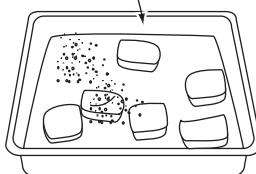


2 Aはよく混ぜ合わせておく。



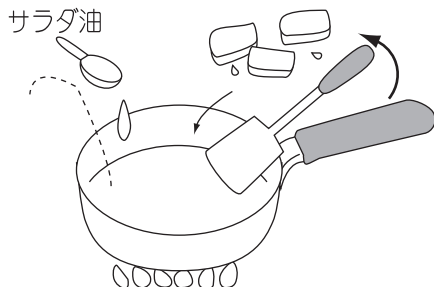
3 1に薄力粉を付けて2にくぐらせる。

薄力粉

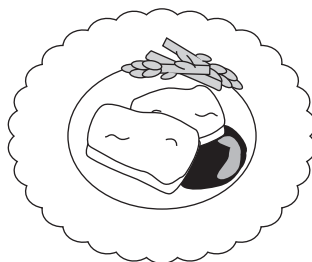


4 サラダ油を熱し3を入れ片面をカリッと焼き、返して弱火で火を通す。

サラダ油



5 トマトケチャップを添える。



ホワイトソース

材 料 . . . 〈でき上がり160g〉

薄 力 粉	20g
バ タ ー	20g
牛 乳	200ml
塩・こしょう	少々

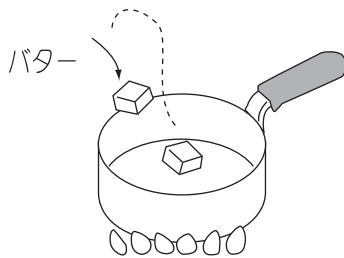
HINT!

たくさん作って冷凍しておこう！
グラタン、スープ、コロッقهなど
たくさんの料理に使えるよ。

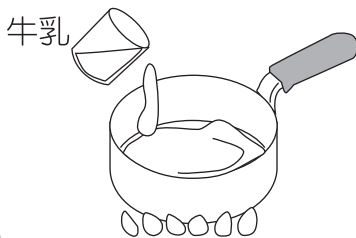


作り方

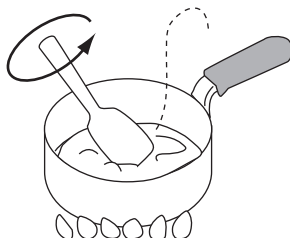
- 1** バターを入れてから火をつけ、焦がさないように溶かし、薄力粉を振り入れ木じゃくしで色がつかないように混ぜ合わせる。プツプツと泡が出てふんわりするまで炒める。



- 2** 1に牛乳を少しずつ加えてなめらかになるまでねり混ぜる。なじんだら牛乳を注ぎ入れる。この作業を繰り返す。



- 3** なめらかになったら少し煮る。
- 4** 塩・こしょうで味つけする。



鶏肉とじゃが芋のクリーム煮

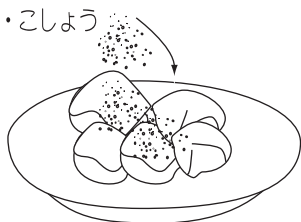
材 料 . . . 〈4人分〉

鶏もも肉	400g：一口大に切る	「 水	400ml
「 じゃがいも	2個：一口大に切る	「B チキンコンソメ	1 個
A 玉ねぎ	1/2個：薄切り	牛 乳	100ml
「 にんじん	1/4本：乱切り	生クリーム	100ml
バター	10g	塩・こしょう	少々
薄力粉	10g		

作り方

1 鶏肉に塩・こしょうする。

塩・こしょう



【ホワイトソースを使って作る場合】

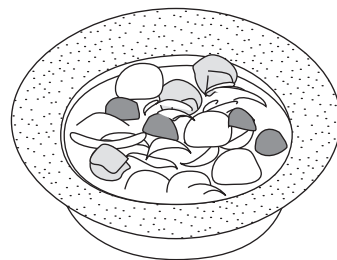
鶏肉とAを炒めBを加え煮る。材料がやわらかくなったらホワイトソース80gを入れる。最後に生クリーム100mlを加え、塩・こしょうで味つけする。



2 バターを焦がさないように溶かし1を入れ、焼き色がついたらAを入れ炒める。薄力粉を振り入れ木じゃくしで混ぜ合わせ、Bを加え煮る。



3 2の材料がやわらかくなったら牛乳を入れひと煮立ちせる。最後に生クリームを加え、塩・こしょうで味つけする。



日本乳業協会

彩りすいとん汁

材 料 . . . 〈4人分〉

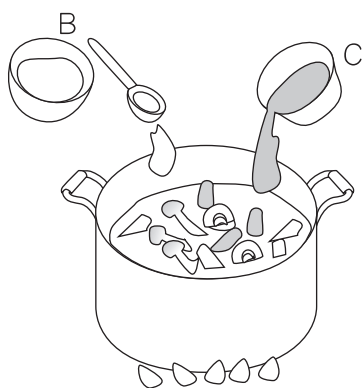
A	しめじ	1パック：ほぐす	ごま油	大さじ 1	
	にんじん	1/4本：短冊切り	だし汁	600ml	
	油あげ	1/2枚：〃	B	薄力粉	80 g
	だいこん	100 g：〃		牛 乳	80ml
	こんにゃく	1/6丁：ゆでて短冊切り	C	み そ	大さじ 3
	ちくわ	1 本：輪切り		牛 乳	50ml
	青ねぎ	1 本：小口切り			

作り方

- 1 ごま油を温め Aを加えて軽く炒めて
だし汁を加えて 材料がやわらかくなるまで煮る。



- 2 Bを混ぜ合わせて 1の中にスプーンですくって
加えて、煮立ったらCを溶きこみ、ひと煮立ちさせる。



- 3 青ねぎを散らす。



パスタチャウダー

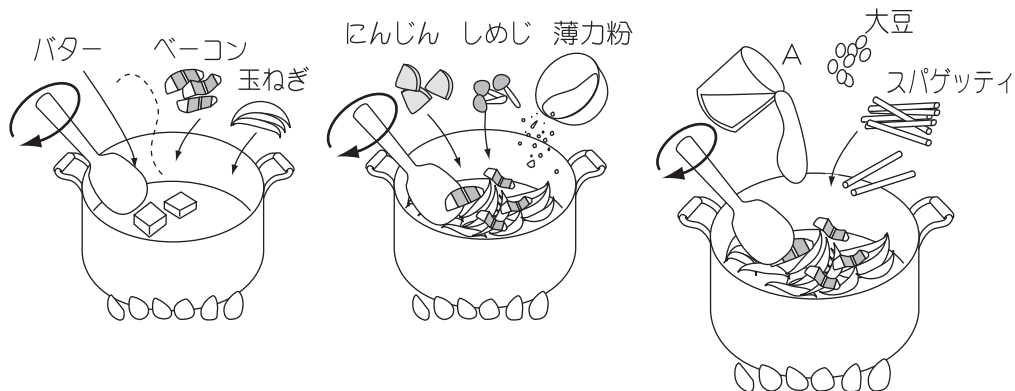
材 料・・・〈4人分〉

ベーコン 2枚：1cm幅に切る
 玉ねぎ 1/2個：1cm角
 にんじん 1/4本：いちよう切り
 しめじ 1パック：ほぐす
 大豆の水煮 120g
 スパゲッティ 30g：3~4cmに折る
バター 20g
 薄力粉 大さじ1

「水 400ml
 A 〓 チキンコンソメ 1個
牛 乳 200ml
 塩・こしょう 少々
スライスチーズ 2枚
 パセリのみじん切り 少々

作り方

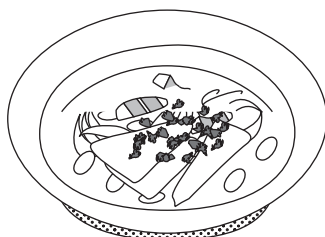
- 1 バターを入れて火にかけて溶かし、ベーコンと玉ねぎをさっと炒めてにんじん、しめじを加え、薄力粉を振り入れて焦がさないよう炒める。Aと大豆を加えスパゲッティを入れて やわらかくなるまで煮る。



- 2 牛乳を加えて、塩・こしょうで味をととのえる。



- 3 ちぎったチーズとパセリを浮かす。



カボチャのスープ

材 料 . . . 〈4人分〉

カボチャ（皮付）	350g：	「水	300ml
	皮をむき5mm厚さに切る	A	
玉ねぎ	1/4個：薄切り	チキンコンソメ	1/2個
バター	20g	牛 乳	400ml
塩・こしょう	少々	パセリのみじん切り	少々

★仕上げに、なめらかにした
プレーンヨーグルト大さじ1（1人分）
入れると味が引き締まるよ。

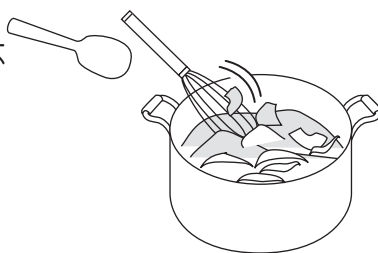


作り方

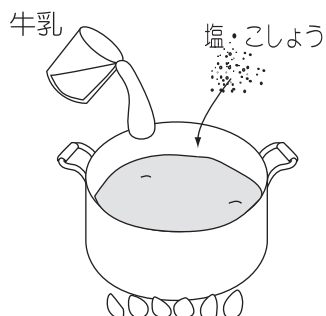
- 1 バターを溶かし玉ねぎをさっと炒めて、カボチャを加えて玉ねぎがしんなりしたら A を入れ、カボチャがやわらかくなって水分が少なくなるまでゆっくり煮る。



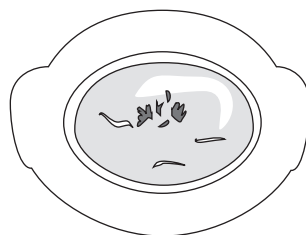
- 2 水分がなくなってきたら、木じゃくし又は泡だて器でつぶしてペースト状にする。



- 3 牛乳を加えて温め
塩・こしょうで味をととのえる。



- 4 パセリを浮かす。



フルーツ白玉

材 料 . . . 〈4人分〉

「白玉粉	100g
「牛乳	80~100ml
フルーツミックス	1缶：刻む
練乳	大さじ2

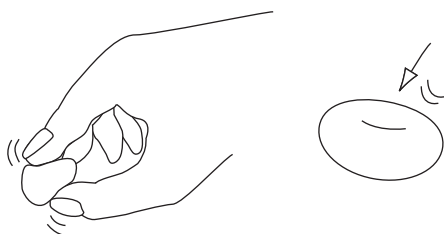
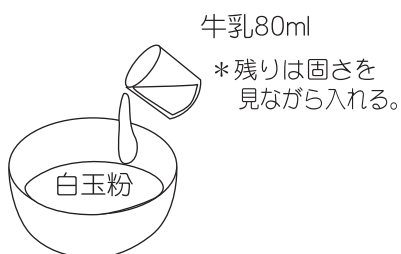
HINT!



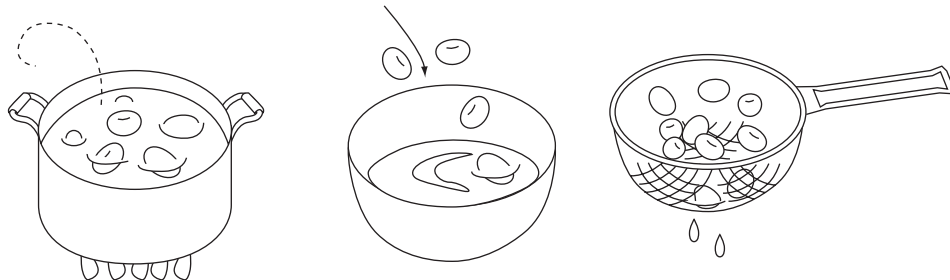
白玉粉に牛乳を含ませてよく練り混ぜること！
「練るとやわらかくなる」ので、固いからといって
牛乳を加えるとやわらかくなりすぎます。

作り方

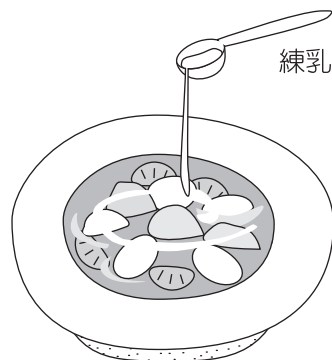
- 1 Aを合わせしばらくなじませる。
- 2 耳たぶ程度に練って2cmの団子に丸めて中央を少しくぼませる。



- 3 2を熱湯でゆで、浮き上がってから更に1~2分ゆでる。
冷水に落とし引きしめて、ざるに上げて水分を軽く切る。



- 4 フruitsとシロップを盛り
練乳をかける。



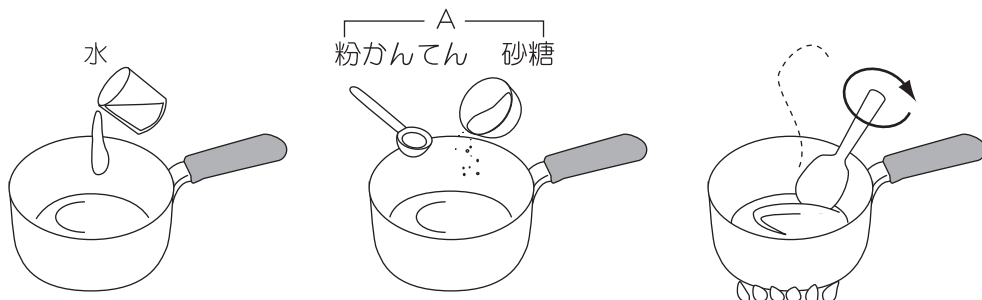
ヨーグルト寒天ジャムソース

材 料 …… 〈コーヒーカップ 4人分〉

水	100ml	「 ジャム	大さじ3
「 粉かんてん	4g	C (イチゴ又はブルーベリー)	
A 砂糖	60g	「 湯	大さじ2
「 牛 乳	100ml		
B プレーンヨーグルト	200g		

作り方

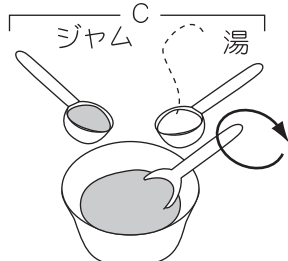
1 水にAを入れて、火をつけて煮溶かし、混ぜながら 1～2分煮る。



2 Bを混ぜ合わせてなめらかにして 1 を温かいまま流し入れて混ぜ カップに入れて冷やし固める。



3 Cの材料をよく混ぜてソースとする。



4 ソースをかける。



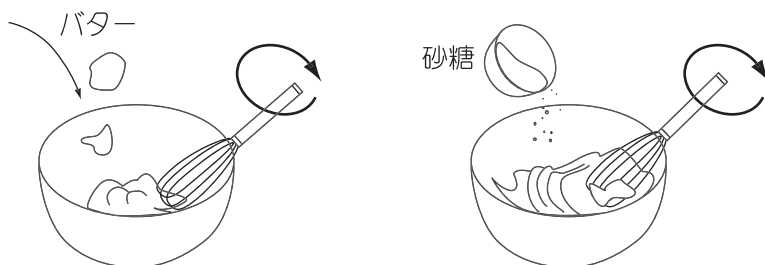
ココアマドレーヌ

材 料 . . . 〈マドレーヌ型 6個分〉

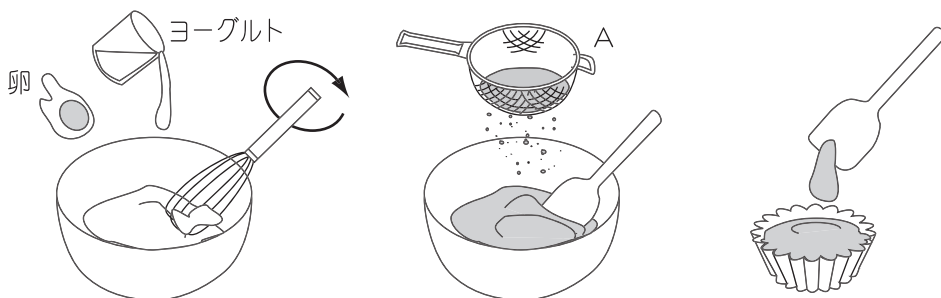
バター（食塩不使用）	50 g	：室温にもどしておく
砂 糖	80 g	
卵	2 個	
プレーンヨーグルト	100 g	：混ぜてなめらかにする
「薄力粉	130 g	
A ベーキングパウダー	小さじ1	
「ココア	15 g	

作り方

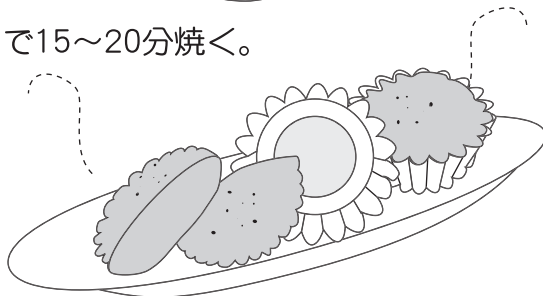
1 バターを入れて練り混ぜ、砂糖を加えてしっかり混ぜ合わせる。



2 卵を加えて混ぜヨーグルトを入れる。Aを振り入れてゴムベラで混ぜ合わせる。なめらかになったらケースに等分する。



3 170℃のオーブンで15～20分焼く。



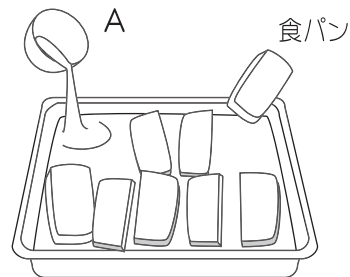
フレンチトースト DE ピザ

材 料 ・ ・ ・ 〈4人分〉

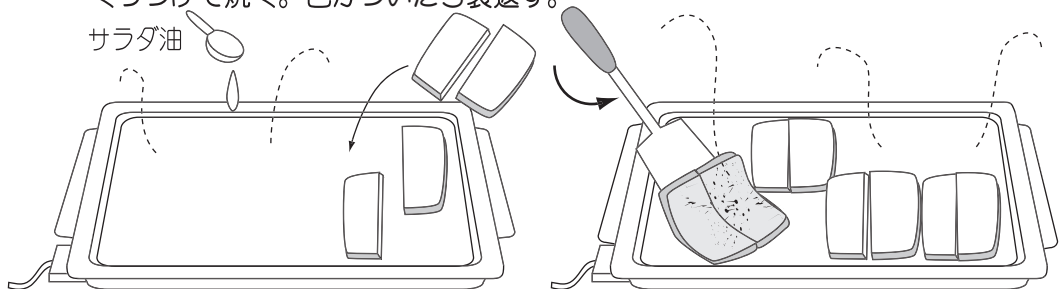
食パン(12枚切り) 4枚: 半分に切る		玉ねぎ 1/4個: 薄切り	
A	卵 2個	B	ピーマン 1個: 薄切り
	牛乳 100ml		ハム 3枚: 放射線状に切る
サラダ油 大さじ2		ミニトマト 8個: 半分に切る	
		ピザチーズ 40g	

作り方

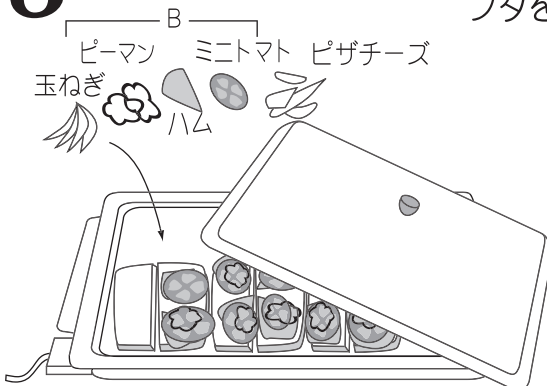
- 1 Aを混ぜバットに流し食パンを浸す。
*食パンを半分に切った方が
卵液が浸みやすい



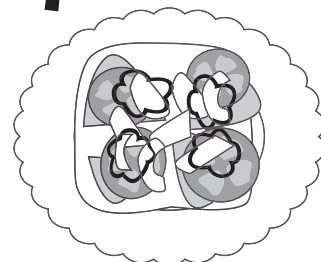
- 2 160~170℃に温めたホットプレートにサラダ油を入れる。1を2枚ずつくっつけて焼く。色がついたら裏返す。



- 3 2の表面にBを色よく並べてピザチーズを振りかける。
フタをして弱火でチーズが溶けるまで焼く。



- 4 皿に盛る。



ごはんのお好み焼き

材 料・・・〈4人分〉

ごはん	400g
卵	3個
ちりめんじゃこ	30g
A 青ねぎ	2本：小口切り
紅しょうが	大さじ3：みじん切り
ピザチーズ	60g

サラダ油	大さじ2
お好み焼きソース	適量

スキムミルク大さじ1入れると
コクがでます。

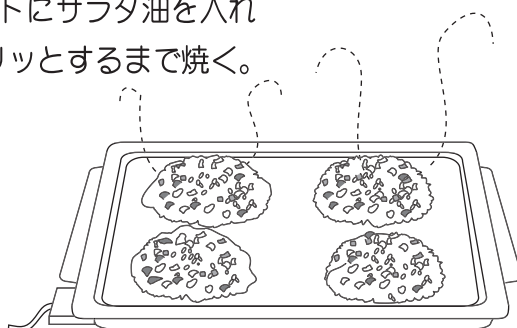
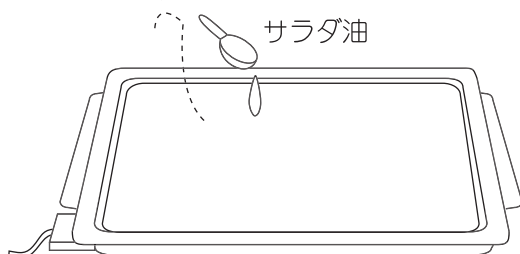


作り方

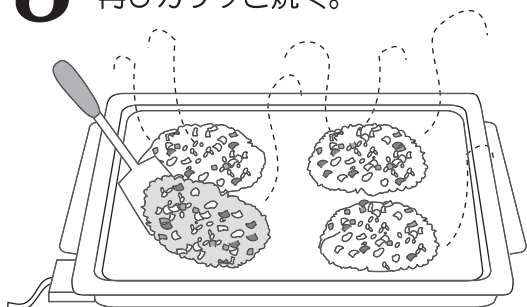
1 ごはんにAを入れてよく混ぜる。



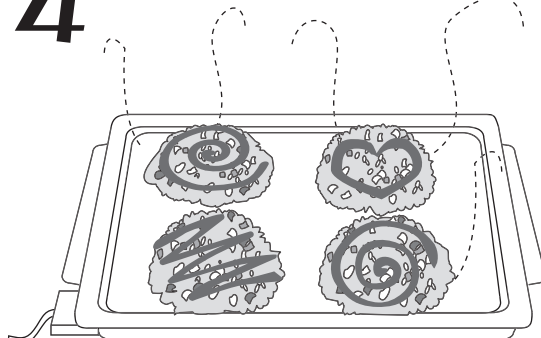
2 170～180℃に温めたホットプレートにサラダ油を入れ
1を流し入れて150～160℃でカリッとするまで焼く。



3 片面が焼けたら裏返して
再びカリッと焼く。

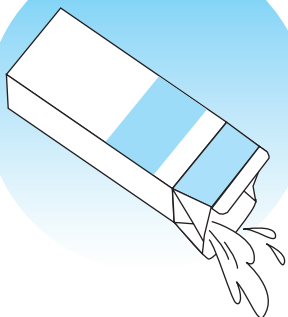


4 お好み焼きソースでかざる。

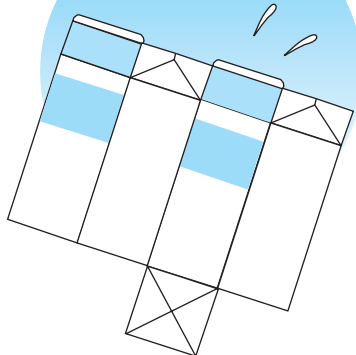


** きれいに飲んで きれいにリサイクル **

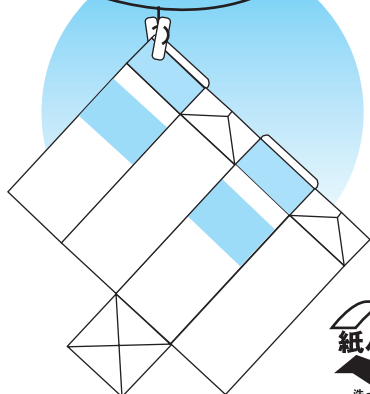
1 洗って



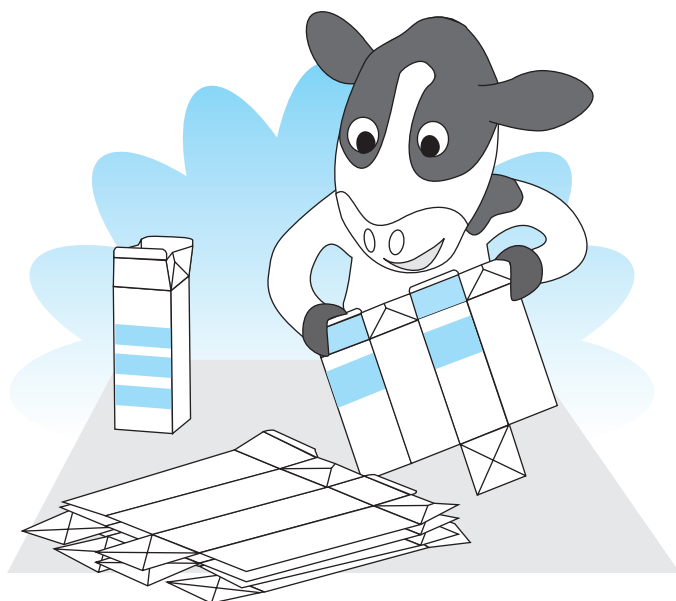
2 開いて



3 乾かす



汚れたままのパックは、再生できません。



一般社団法人

日本乳業協会

<http://www.nyukyou.jp/>

東京相談室

〒102-0073

東京都千代田区九段北1-14-19乳業会館4階

TEL : 03-3261-8821 FAX : 03-3261-9175

関西相談室

〒532-0004

大阪市淀川区西宮原1-8-33日宝新大阪第2ビル701

TEL : 06-6350-3664 FAX : 06-6350-3665

料理考案制作 : 足立敦子 イラスト : 中本千秋

(2018.3)