

牛乳レシピ

令和2年5月

給食で毎日飲んでいた“牛乳”にはカルシウムやたんぱく質といった成長期に必要な栄養がたくさん含まれています。牛乳はそのまま飲むだけでなく、様々な料理に使用できます。今回はご家庭でも簡単にできる、“牛乳レシピ”を紹介します！

《①ミルクリゾット》

〈材料 2人分〉

- | | |
|---------------|--------------|
| ・ごはん | 茶わん2杯 |
| ・にんじん（みじん切り） | 1/2本（90g） |
| ・玉ねぎ（みじん切り） | 1/2個（100g） |
| ・ベーコン（粗みじん切り） | 3枚（50g） |
| ・とうもろこし（冷凍） | 50g |
| ・にんにく（みじん切り） | 一片（すりおろしても可） |
| ・牛乳 | 400cc |
| ・固形コンソメ | 1個（5g） |
| ・塩、こしょう | 少々 |
| ・炒め油 | 適量 |



〈作り方〉

- ① フライパンに油をひき、にんにくを炒める。
- ② にんじん、玉ねぎ、ベーコンを加えて、よく炒める。
- ③ 温かいごはんを加えて、軽く混ぜ合わせたら、牛乳・コンソメを加えて全体に牛乳をなじませる。
- ④ とうもろこしを加えたら、最後に塩・こしょうで味を整える。

〈ひとメモ〉

ベーコンはソーセージに変えても Good！

お好みでチーズを加えると、まろやかさとコクがぐっとアップします！

《②じゃがいもとにんじんのミルク煮》

〈材料 4人分〉

- じゃがいも（乱切り） 2個（200g）
- にんじん（乱切り） 1/2本（90g）
- 牛乳 200cc
- 塩、こしょう 少々



〈作り方〉

- ① 小鍋にじゃがいも・にんじん・牛乳を入れて、火にかける。（弱火）
- ② 焦げないようにたまにかき混ぜながら、煮る。
- ③ じゃがいも・にんじんが柔らかくなったら、塩こしょうを加えて味を整える。
- ④ 残った牛乳にとろみがついたら、火を止める。

《③フルーツ牛乳寒天》

〈材料〉

- 牛乳 500cc
- 粉寒天 1袋（4g）
- 水 100cc
- 砂糖 40g
- フルーツ缶（みかん、桃、パイナップル等） 100g（固形量）
- いちご 50g



〈作り方〉

- ① フルーツを一口大の大きさに切り、バットに並べておく。
（バットは水で濡らしておく）
- ② 小鍋に粉寒天・水を入れ、火にかける。
- ③ 寒天が完全に溶けたら、砂糖を加えて煮溶かす。
- ④ 常温または40℃位に温めた牛乳を入れて、混ぜ合わせる。
- ⑤ バットに静かに流しいれ、粗熱が取れたら、冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 固まったら、食べやすい大きさに切る。