




本日のミルク 料理レッスン


料理家・管理栄養士 小山浩子


 3つの乳製品で作る・白桃のヨーグルトドリンク

 ミルク好きのための・コーヒー牛乳の素

 バナナカスタード

 切干し大根のミルク煮物

 薄切り肉のミルク衣とんかつ

 ミルク好きのための・ベリーのコーディアル【参考レシピ】

.....

memo

バナナカスタード

材料(作りやすい分量・4人分)

卵	1個
★きびざとう	大さじ4※砂糖大さじ6
小麦粉	大さじ2
牛乳	200ml
バナナ	大1本



作り方

- ・小鍋に★をヘラですり混ぜるようにして、合わせる。
- ・ここに牛乳を少しずつ加え、混ぜる。
- ・中火よりやや弱火にかけ、鍋底を常に混ぜながら、とろみがつくまで加熱して、クリームを作る。
- ・粗熱がとれたら、保存用のチャック付きの袋に移し、冷蔵庫で冷やす。
- ・盛り付ける際にバナナをスプーンで切り、袋の先を切って絞り出したカスタードと交互に器に盛る。

■調理道具、備品■

- 計量カップ・計量スプーン
 - 小鍋(直径15cm前後) ※切干し大根の煮物を作る際にも使用します
 - 耐熱ゴムベラ又は木べら
 - スプーン(大)
 - はさみ
-
- ・計量スプーン
 - ・保存用チャック付き袋

切干し大根のミルク煮

材料(2人分)

切干し大根	1袋(30g)
プチさつま揚げ	小1袋(100g)
牛乳	100ml
水	100ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1



作り方

- ・切干し大根は、ポリ袋の中で洗い、水に漬け、しんなりしてきたら、絞る。
- ・さつま揚げは、クッキングペーパーに包んで、表面の油をふいておく。
- ・小鍋に★を沸かし、沸々としてきたら、再度、水分を絞った切干し大根とさつま揚げを加え、クッキングシートで落とし蓋をし、中火よりやや弱火で、水分がほとんどなくなるまで、煮含める。



■調理道具、備品■

- 計量カップ
 - 小鍋(直径15cm前後)
 - 菜箸
 - クッキングペーパー
-
- ・計量スプーン
 - ・ポリ袋(大)
 - ・クッキングシート

薄切り肉のミルク衣とんかつ

材料(2人分)

豚もも薄切り肉(生姜焼き用)	4枚
塩・白こしょう	少量
小麦粉	大さじ2
牛乳	大さじ2
パン粉	1/2カップ(約40g)
サラダ油	適量(約150ml)



作り方

- ・豚肉は水分をクッキングペーパーで拭き、キッチンばさみで半分に切る。
- ・ポリ袋の中で、全体に塩、こしょうをまぶす。
- ・ここに小麦粉を加えて全体にまぶし、牛乳も大さじ1ずつ加える。
ミルク衣が全体にどろっとする位まで、袋の上から手で、もみ混ぜる。
- ・別のポリ袋にパン粉を入れ、菜箸で豚肉1枚ずつ引き上げて、丁寧に衣をつける。この作業を4回繰り返し、別のポリ袋に入れておく。
- ・小さめのフライパン又は、卵焼き器にサラダ油を1cmほど熱し、170度(パン粉を落として温度を確認)になったら、1枚ずつ入れる。裏面が焼けてきたら、ひっくり返し、両面をきつね色になるまで揚げて、器に盛る。

★お好みで、レモンまたは、1対1でレモン汁と割った中濃ソースをかける。

■調理道具・備品■

- 計量カップ
 - はさみ
 - フライパン小又は卵焼き器
 - 菜箸
 - クッキングペーパー
-
- ・計量スプーン
 - ・ポリ袋(大) →3枚

ミルク好きのための・ベリーのコーディアル

材料(作りやすい分量)

冷凍ミックスベリー 1袋(110g)

※コンビニで買える冷凍フルーツを使用

グラニュー糖 1/4カップ強(55g)

※冷凍フルーツの重量の1/2

はちみつ 大さじ1 1/2 (30g)

※オリゴ糖シロップでも可



作り方

- ・耐熱容器にベリーを入れ、グラニュー糖をまぶして常温で3時間程おく。
- ・ベリーから水分が出て、グラニュー糖が溶けたら、スプーンで全体を混ぜる。
- ・隙間をあけて蓋をし、電子レンジ(600W)で沸々とするまで2分30秒加熱。
- ・粗熱がとれたら、はちみつを混ぜ、清潔な容器に移し、冷蔵庫で保存する。

★お好みでキルシュ又はホワイトラムを大さじ1加えると、大人の味に。

アルコールを加えることで、シロップの保存性も高くなります。

★コーディアルを大さじ2杯グラスに入れ、大きめの溶けにくい氷を入れ、冷えた牛乳を100~150mlほど、グラスの大きさに合わせて、注いでください。

★ヨーグルト、甘さ控えめのプリン、ブラマンジェにかけても美味しいです。

■調理道具・備品■

- 計量カップ
- スプーン(大)

- ・計量スプーン
- ・蓋付き耐熱保存容器

ミルク好きのための・コーヒー牛乳の素

材料(作りやすい分量)

インスタントコーヒー(フリーズドライ)	大さじ 3(15g)
水	大さじ 1(15g)
ガムシロップ	大さじ 3(60g)
きび砂糖	大さじ 3(30g)



作り方

- ・耐熱容器にコーヒーを加え、分量の水でしっかり溶く。ここに、ガムシロップ、きび砂糖を加え、しっかり混ぜ合わせる。
- ・隙間をあけて蓋をし、電子レンジ(600W)で様子を見ながら30秒加熱。
- ・しっかり混ぜて、冷蔵庫で保存する。

★お好みで水大さじ1をカルーアリキュール大さじ1に変更すると香り良く、大人の味に。アルコールを加えることで、保存性も高くなります。

★素を大さじ1杯グラスに入れ、大きめの溶けにくい氷を入れ、冷えた牛乳を100~150ml、グラスの大きさに合わせて、ゆっくり注いでください。

★バニラアイスにかけても、美味しいです。

■調理道具・備品■

- 計量カップ
- スプーン(大)

- ・計量スプーン
- ・蓋付き耐熱保存容器

3つの乳製品で作る・白桃のヨーグルトドリンク

材料(作りやすい分量・4人分)

プレーンヨーグルト 1カップ

牛乳 2カップ

純生クリーム 大さじ3

※乳脂肪 35%を使用※PH調整剤不用品

白桃(缶)のシロップ 大さじ3

砂糖※シロップの甘さにより調整 大さじ5(50g)

白桃(缶) 小1缶(固形量 110g・総量 195g)

ミントの葉 適宜



作り方

- ・蓋付き容器に★と白桃を合わせ、スプーンで滑らかになるまで混ぜて、冷蔵庫で冷やす。半日以上冷やして頂くと、桃の風味が移り、美味しくなります。
- ・冷やしたグラスにドリンクを注ぎ、お好みでミントの葉を飾る。

★白桃はできれば国産を使用してください。

☆こちらのレシピは、氷を入れずに飲むことを想定して、砂糖の量を決めてます。氷を使用する場合は、甘さが薄くなりますので、ガムシロップを加える。

■調理道具・備品■

- 計量カップ
- スプーン(大)

- ・計量スプーン
- ・蓋付き保存容器 ※容量 700ml 前後のもの

■白桃は下記を使用し(参考)

K&K にっぼんの果実 東北産 白桃(あかつき) 195g 缶

