

なんちゃってポテサラ

大垣市 けいなゆさん
参考調理時間:約10分
1人あたり:203kcal



これを使ったよ!

けいなゆさんの おすすめコメント

ポテサラみたいな味で、子ども達も大好き!糖質オフにもぴったりです。

美味しいツナ
(まぐろ油漬けフレーク)
70g×3
本体価格 368円
税込価格 397円



材料(4人分)

おから…100g
きゅうり…1/4本
玉ねぎ…1/4個
ハム…10g
ツナ缶…70g
コーン…50g
A | 牛乳…大さじ3
マヨネーズ…大さじ4
酢…大さじ1/2
塩、こしょう…適量

作り方

1. おからにラップをかけ、600wの電子レンジで2分加熱する。
2. きゅうりは薄くスライス、玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、ハムは細かく切る。
3. ①に②、ツナ、コーン、Aを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

POINT

ツナは油漬けを使い、油も全て入れると、おからがよりしっとりします。

生キャラメル

池田町 くみりんこさん
参考調理時間:約30分
1個あたり:44kcal



これを使ったよ!

くみりんこさんの おすすめコメント

牛乳でつくるおやつです。
孫の大好物です。



美濃せいぎょう牛乳
(超高温殺菌/緑)
蔵 1L
本体価格 230円
税込価格 248円

材料(約10個分)

牛乳…150cc 砂糖…50g バター…20g

作り方

1. 材料をすべて鍋に入れ、弱火にかけ、ゴムべら等で混ぜ合わせる。
2. ふつふつと沸いてきたら焦げない様にかき混ぜ、かき混ぜた時に底が見えるくらいに煮詰まってきたら火を止める。(少量を氷水に落とした時、粘土くらいの固さになるまで)
3. クッキングペーパーを敷いた容器に入れて表面をならし、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
4. 完全に固まったら、食べやすい大きさにカットする。

今月の
テーマ

牛乳を使った料理

「せいぎょう牛乳」を使った、
おすすめレシピが集まりました。

教えて みんなの
うちのごはん

材料(4人分)

あさり…200g
水…150cc
ベーコン…50g
玉ねぎ…1/2個
じゃがいも…1個
にんじん…1/2本
バター…25g
薄力粉…大さじ1
固形コンソメ…1個
牛乳…250cc
塩、こしょう…適量

作り方

1. 鍋にあさりと水を入れ火にかけ、口が開いたら火を止め取り出し、煮汁は濾しておく。
2. ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1cm角程度に切る。
3. 鍋にバターを熱し②を炒め、ふるった薄力粉を少しずつ加えさらに炒める。①の煮汁も混ぜながら加える。
4. ③にコンソメを入れて具材がやわらかくなるまで煮、①のあざりと牛乳を加えひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。

クラムチャウダー

岐阜市 リキさん
参考調理時間:約30分
1人あたり:211kcal



これでも
できます!

国産豚のベーコン入り
北海道野菜ミックス
凍 240g
本体価格 278円
税込価格 300円



材料(4人分)

ウインナー…8本
ピーマン…2個
パプリカ…1/2個
春キャベツ…1/4玉
コーン…100g
バター…40g
薄力粉…大さじ4
牛乳…400cc
粉チーズ…適量
塩、こしょう…適量

作り方

1. ウインナー、野菜はひと口大に切る。
2. フライパンにバターを熱し①を炒め、ふるった薄力粉を少しずつ入れさらに炒める。
3. ②に牛乳を入れ混ぜながら熱し、指定の時間茹でたパスタを入れて絡め、粉チーズをかけ塩、こしょうで味を調える。

ホワイトソースのパスタ

恵那市 パスタ屋さん
参考調理時間:約20分
1人あたり:758kcal



これを使ったよ!



CO-OP
あらびきウインナー
蔵 88g (5~7本)×2
本体価格 378円
税込価格 408円

パスタ屋さんの おすすめコメント

ホワイトソースは別で作ると面倒ですが、これは一気につけてしまえるレシピ。簡単です!!