

カラダにいい！美味しい！
乳和食レシピ

栃木県牛乳普及協会

新ミルク衣でサバカツ2種 & 大根カツ

素材にからみやすくなった新ミルク衣&とろ〜りミルクマスタードで缶詰のサバと大根がご馳走に。



新ミルク衣でサバカツ2種 & 大根カツ

【材料】 (3人分)

鯖の水煮、味噌缶 各1缶(固形量100g×2)

大根 100g

ミルク衣

小麦粉 大さじ4

牛乳 大さじ3

マヨネーズ 大さじ1

パン粉 適量

サラダ油 適量

レタス 適量

ミニトマト 6個

ミルクマスタード、ミルク粒マスタード

マスタード、粒マスタード 各大さじ1と1/2

牛乳 大さじ3

<準備>

鯖の水煮、味噌缶:缶の汁はきっておく。

大根:7mm厚さの半月切り9枚。表面の水分はふきとる。



1. 鯖は、大きいものは手で割り、キッチンペーパーに並べておく。



2. ボールにミルク衣の材料をすべて合わせ、別のボールにパン粉を入れておく。
※パン粉は入れすぎるとボールを回した際、素材がからみにくくなります。ボールの1/3の高さを目安に都度、足しながら作って下さい。



3. 最初に大根をすべて入れ、1枚ずつパン粉の入ったボールに入れ、ボールを回すようにしてパン粉をしっかりつける。



4. 鯖は水煮、味噌煮の順に1個ずつミルク衣に入れ、スプーンで上からかける。大根と同様に、ボールを回すようにしてパン粉をしっかりとつける。



5. フライパンにサラダ油を1cmほど注ぎ、170度に熱する。大根、鯖の順に揚げる。



6. 器に盛り、それぞれ同量の牛乳を混ぜておいたミルクマスタード、ミルク粒マスタードを添える。

チーズができる基本のミルクごはん

酢を混ぜた牛乳を加えて炊くだけの進化系乳和食ごはん。
加える酢の種類を変えればおいしさ無限大。



チーズができる基本のミルクごはん

酢を混ぜた牛乳を加えて炊くだけの進化系乳和食ごはん。
加える酢の種類を変えればおいしさ無限大。

【材料】（2人分）

米 1合

水 100ml

※すし酢で炊く際は90ml

【牛乳と調味料】

牛乳 100ml

酢 ※ポン酢しょうゆ・酢は同分量、すし酢は大さじ2加える
大さじ1





1.米は洗って15分浸水しておく。



2.牛乳と調味料は合わせておく。



3. お釜に水をきった米、分量の水を入れ、合わせておいた【牛乳と調味料】を表面にゆっくり注ぎ、普通に炊く。
※混ぜないことがポイントになります。



- 酢は米酢、穀物酢どちらでも美味しく作っていただけます。
- 炊き上がりは表面にチーズができます。
- すし酢は【酢90ml、グラニュー糖大さじ2、塩小さじ1】を合わせて作って頂いても可。

減塩みそ汁

みそ半分でも、おいしく！

塩分の高いみそ汁。みその量を減らすだけでは味気なくなりますが、ミルクと合わせて溶き入れるだけで、コクのある減塩みそ汁に。

【材料】（2人分）

<ミルクみそ>

みそ 大さじ1

牛乳 大さじ1

<その他の材料>

水 300ml

かつお節削り節(お茶パックに入れておく) 5g

豆腐 100g

ねぎ (小口切り) 10cm

なめこ 50g





1.みそと牛乳をしっかりと混ぜ合わせておく。豆腐は1.5cm角に切り、水けをきっておく。



鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れてフツフツとしてきたら、豆腐、ねぎ、なめこを加えひと煮する。



かつお節をしっかり絞って取り出したら、1を加えて火を止める。

ここがポイント！

みそと同量の牛乳を混ぜ合わせ「ミルクみそ」を作っておくことがポイント。

大根の牛乳漬け物

【材料】（作りやすい分量）

大根 1kg

★漬け汁

牛乳 50ml

米酢 50ml

砂糖 150g

塩 大さじ2（30g）





1. チャック付きの保存袋に★を全て合わせておく。
2. 大根は皮をむき、4~6ツ割にして表面の水分をふきとり**1**に漬けこみ、冷蔵庫で保存する。
3. 1週間頃から食べごろになります。