



2019.11.09(土) 秋くまフェスタ



2019.11.13(水)

街中ゼミナール 骨密度測定 & 乳製品のレシピ紹介イベント

meiji 明治乳業株式会社
明治熊谷宅配センター
熊谷市広瀬 246-3
TEL: 048-523-6283
FAX: 048-523-9781

牛乳 & ヨーグルトのレシピ

飲み切れなかった牛乳やヨーグルトで作るレシピをご紹介します！

- ・かぼちゃとヨーグルトのサラダ
- ・サーモンのホワイトソース煮込み
- ・抹茶ミルクプリン

かぼちゃとヨーグルトのサラダ

材料 (4人前)

- かぼちゃ 1/2個
- ヨーグルト 400g
- 生クリーム 200g
- オリーブオイル 大さじ1
- アーモンドスライス 適量
- 塩 適量
- 砂糖 50g

作り方

- ① ヨーグルトをキッチンペーパーで濾して水分をきる。
- ② かぼちゃをオーブンで焼く。焼けたら皮をむき、縦半分に切ります。皮ごと電子レンジで加熱し、柔らかくします。
- ③ ②のかぼちゃをフォークでつぶし、ヨーグルトと生クリームを混ぜ、①のヨーグルトと混ぜます。
- ④ アーモンドスライスをトッピングして出来上がり。

サーモンときのこのホワイトソース煮込み

材料 (4人前)

- 鮭 400g
- ほうろく菜 4束
- しめじ 100g
- エリンギ 100g
- コンソメ 1玉
- コリンパ 200ml
- バター 20g
- 塩 適量
- 砂糖 適量

作り方

- ① 鮭は5cm幅に切り、塩をふり、3分ほど焼く。
- ② きのこは5cm幅に切り、湯がいておく。
- ③ ①の鮭をフライパンで焼く。しめじとエリンギを炒め、塩、砂糖、コンソメ、バターを加え、弱火で炒める。
- ④ ②のきのこを加え、③のソースを加え、煮込みます。

抹茶ミルクプリン

材料 (4人前)

- 牛乳 300ml
- 生クリーム 100ml
- しめじ 100g
- 抹茶パウダー 10g
- 小豆豆腐 1玉
- 砂糖 10g

作り方

- ① 鍋に牛乳、生クリーム、抹茶パウダー、砂糖を加え、弱火で煮込みます。
- ② ①のソースをプリン型に入れ、しめじを加え、蒸らす。
- ③ 小豆豆腐を加え、蒸らす。
- ④ 出来上がり。

