

氷上低温殺菌牛乳をつかったレシピ（１）

（社）兵庫県食生活改善協議会 金谷 滋子

献立	材料	6人分量	作り方
氷上低温殺菌牛乳と山芋の冷製スープ	山芋 ブイヨンスープ 牛乳 塩 こしょう パセリ	100 g 2カップ 3カップ 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. 山の芋は、皮をむき、酢水に漬けてから、すりおろす。（カッターを使ってもよい。）</li> <li>2. ブイヨンスープに塩・こしょうをして冷ましてから、 に少しづつ加えのばし、牛乳も加えて混ぜる。</li> <li>3. 器によそってから、パセリのみじん切りを散らす。</li> </ol> 
氷上低温殺菌牛乳のかぼちゃのグラタン	かぼちゃ バター たまねぎ ベーコン 牛ミンチ 塩 こしょう 小麦粉 バター 牛乳 塩 こしょう おろしチーズ	400 g 大さじ 1 100 g 30 g 100 g 少々  大さじ 4 大さじ 3 600ml  大さじ 1	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. かぼちゃは、5ミリ厚さのいちよう切りにし、ゆでて 水気をきっておく。</li> <li>2. 鍋にバターを溶かし、たまねぎとベーコンのみじん切りを炒め、牛ミンチも加え、 も入れて、塩・こしょうをする。</li> <li>3. 鍋にバターを溶かし、小麦粉を焦げないように炒め、牛乳を少しづつ加えてのばし、ホワイトソースをつくる。</li> <li>4. に のソースを半分混ぜ、油をぬったグラタン皿にいれ、残りのソースをかけ、チーズをふり、230 のオーブンで色よく焼く。</li> </ol> 
氷上ヨーグルトのサラダ	レタス プチトマト ほうれん草 ゆで玉子 ヨーグルト マヨネーズ ケチャップ 塩 こしょう	100 g 7個 100 g 4個 大さじ 3 大さじ 3 大さじ 2 少々	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. レタスは、食べやすくちぎる。</li> <li>2. プチトマトは半分に切る。</li> <li>3. ほうれん草は、ゆでて3cm位に切る。</li> <li>4. ゆで玉子は固ゆで（沸騰して12分）にし、水につけて皮をむき、楊枝に糸をしばり、花切りにする。</li> <li>5. ヨーグルト・マヨネーズ・ケチャップを混ぜてドレッシングを作る。</li> <li>6. 器に を盛り、 をかける。</li> </ol> 

氷上低温殺菌牛乳をつかったレシピ（２）

（社）兵庫県食生活改善協議会 金谷 滋子

献立	材料	6人分量	作り方
氷上低温殺菌牛乳のフルーツゼリーオレンジソース	ゼラチン 水 牛乳 砂糖 ヨーグルト いちご キウイ 黄桃缶 ソース オレンジジュース さとう コンスターチ 水	大さじ 2 大さじ 4 200ml 大さじ 2 200ml 4個 1個 1切れ 100ml 大さじ 2 小さじ 1 小さじ 2	<ol style="list-style-type: none"> <li>ゼラチンを水にふやかす。</li> <li>フルーツを 1cm 角位に切っておく。</li> <li>牛乳を鍋に入れて、火にかけ、さとうを溶かし、 を入れて溶かす。</li> <li> を冷ましてからヨーグルトとまぜ、フルーツの刻んだものを混ぜ、型に入れて冷やし固める。</li> <li>オレンジジュースにさとうを入れて溶かし、コンスターチの水溶きを加えとろみをつける。</li> <li> を器に盛り、冷やしたソースをかける。 (敷いてもよい。)</li> </ol> 
氷上低温殺菌牛乳の蒸しパン	ホットケーキミックス さとう 金時豆甘煮 卵 牛乳 サラダ油 ホイルケース	200g 大さじ 1 170g 2個 100ml 大さじ 1 7枚	<ol style="list-style-type: none"> <li>ボールに卵を割りほぐし、牛乳・さとう・サラダ油・ホットケーキミックスを加え、泡だて器でなめらかになるまで混ぜる。</li> <li> に金時豆の半分を混ぜ、ホイルケースの型に入れ、残りの金時豆を上飾る。(沈むようなら下にベーキングパウダーを少しつける)</li> <li> 蒸気の上上がった蒸し器に並べ、15分～20分蒸す。</li> </ol> 