

牛乳をつかった料理教室

本日のレシピ(1)

	材料	6人分量	作り方
キャベツロールのクリーム煮	キャベツ さやいんげん 豚もも肉薄切り 生クリーム 固形スープ みそ 〔・片栗粉 ・水〕	大4枚 12本 12枚 200ml 1個 大さじ1 大さじ1/2 大さじ1	① 鍋に湯をわかし、キャベツといんげんをしんなりするまでゆでて取り出し、ゆで汁もとっておく。 ② キャベツを広げ、豚肉を広げて2、3枚ずつのせ、中央にいんげんをのせて巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。同様に残り3本を作る。 ③ 鍋に②を並べて入れ、①のゆで汁1カップ、固形スープを入れて煮る。豚肉に火がとおったら生クリームを入れ、みそを溶き入れ、水溶き片栗粉を加え混ぜて、とろみをつける。
ホワイトサラダ	れんこん 大根 かに風味かまぼこ プレーンヨーグルト スキムミルク おろしにんにく A〔・サラダ油 ・酢 ・塩〕 粗挽きこしょう 塩	1節 8cm 4本 200g 大さじ2 1片 大さじ3 大さじ2 小さじ1/2 少々 適量	① れんこんは薄い輪切りにし、水につけ、水気をきる。鍋に湯を沸かしてれんこんをさっとゆで、冷水にとり、ざるにあげてさましておく。 ② 大根は4つ割りにして薄く切り、塩少々をふる。しんなりしたら水気を絞る。 ③ かに風味かまぼこは長さを半分に切り、手で細かく裂く。 ④ ヨーグルトにスキムミルク、にんにく、Aをまぜてドレッシングを作る。 ⑤ 食べる直前に①～③をあわせて④で和え、器に盛って粗挽きこしょうをふる。
ミルクポテト春巻き	じゃがいも プロセスチーズ 生鮭 牛乳 バター 春巻きの皮 小麦粉 水 塩 こしょう 揚げ油	3個 40g 2切れ 200ml 10g 10枚 大さじ2 大さじ2 適量 適量 適量	① じゃがいもはそれぞれを6つに切り、チーズは1cm角に切る。 ② 鍋にじゃがいもと牛乳を入れてゆで、途中で鮭を入れる。鮭が白っぽくなったら取り出し、皮と骨と除いてほぐす。 ③ じゃがいもがやわらかくなったら、煮汁とともにつぶし、鮭、チーズ、バター、塩とこしょう、各少々を混ぜ、10等分に分ける。 ④ 春巻きの皮を1枚ずつ広げ、③をのせて巻き、巻き終わりを水で溶いた小麦粉でとめる。

牛乳をつかった料理教室

本日のレシピ（２）

	材料	6人分量	作り方
ごぼうのポタージュ	ごぼう 玉ねぎ 米 固形スープ 牛乳 生クリーム 松の実 塩 こしょう	1本 1/2個 大さじ1 1個 400ml 100ml 大さじ2 適量 適量	① ごぼうは皮をこそげ、薄切りにして水につけ、水気をきる。玉ねぎは薄切りにする。 ② 鍋にごぼう、玉ねぎ、米、固形スープと水 300ml を入れて火にかけ、煮立ったら弱火にしてごぼうがやわらかくなるまで煮る。 ③ ②、牛乳の半量を合わせてミキサーにかけ、なめらかなピューレ状にする。 ④ 鍋に③、残りの牛乳、生クリーム2/3量を入れて温め、塩、こしょう各少々で味を調える。 ⑤ 器に④を入れて残りの生クリームを入れ、好みに松の実を浮かべる。
カレーピラフ	米 レーズン りんご ベーコン バター カレー粉 熱湯 塩 固形スープ パセリ	3カップ 大さじ2 1/2個 100g 30g 大さじ1 3.5カップ 小さじ1 1個	① 米は洗ってザルにあげる。 ② レーズンは湯でもどし、りんごは皮と芯を除いてサイの目に切る。 ③ ベーコンは粗みじんにする。 ④ 厚手の鍋にバターを入れベーコンと米を炒め、カレー粉をふり入れる。 ⑤ ④に熱湯、レーズン、りんご、塩、スープの素を加え炊きあげる。 ⑥ パセリのみじんを散らす。
菱餅ババロア	ゼラチン 水 牛乳 さとう 卵 生クリーム いちご 抹茶 湯 牛乳	大さじ2 大さじ3 200ml 60g 1個 100ml 100g 小さじ2 50ml 50ml	① ゼラチンを水にふやかす。 ② 鍋に卵黄・さとうを入れ練り合わせ、牛乳を少しずつ、注いでのばし、火にかけ、木じゃくして混ぜる。①を加えて溶かす。 ③ ②を冷やし、とろみがついたら、生クリームの7分立てと混ぜる。 ④ 卵白を泡立て③と混ぜて3等分する。 ⑤ ④に裏ごしのいちごを加えたもの、湯で溶いた抹茶を加えたもの、牛乳を加えたものを作る。 ⑥ 型をぬらし、緑・白・ピンクの順に流し固める。（緑が固まりかけてから白を流す。白が固まりかけてからピンクを流す。）