



おいしく楽しモ〜! 乳レシビ

雪印メグミルクのお料理レシビ



## ヨーグルトでこくまインド風キーマカレー



雪印メグミルクのお料理レシビ

### ● 材料 5人分

合挽き肉 …180g  
たまねぎ …大1/2個  
にんにく …1片  
しょうが …6g  
サラダ油 …大さじ1強  
赤ワイン …大さじ2と1/2  
ナチュレ 恵 megumi …120g  
塩・こしょう …各適量  
米 …2.5合  
刻みパセリ …適宜

【A】  
・カレー粉 …大さじ2と1/2  
・トマト缶詰 (カットタイプ) …130g  
・トマトケチャップ …大さじ1強  
・ウスターソース …大さじ1強  
・しょうゆ …小さじ1強  
・クミンパウダー …適量  
・水 …60ml

使用した商品



ナチュレ 恵  
megumi

### ● 作り方

- 炊飯鍋に米と水を2.5合の目盛りまで入れて、**ガスコンロの炊飯機能**で炊く。
- コーヒードリッパーにフィルターをセットし、ヨーグルトを入れ、ラップをして冷蔵庫で4時間ほど水切りする。
- たまねぎ、にんにく、しょうがはみじん切りにする。
- フライパンにサラダ油、3)を加え香りが出るまで炒める。
- 合挽き肉を入れ中火で炒め、火が通ったら赤ワインを加えて全体を炒め合わせる。
- 【A】を加え5分ほど煮込んだら火をとめ (**タイマー機能**が便利)、水切りヨーグルトを加えてなじませ、塩、こしょうで味をととのえる。
- ごはん、6)を盛り、お好みで刻みパセリをのせる。

調理時間



30

分

エネルギー



315

kcal

タンパク質



10.5

g

カルシウム



60

mg

食塩相当量



0.9

g



おいしく楽しモ〜! 乳レシピ

## 雪印メグミルクのお料理レシピ



### ミルクポテトサラダ



雪印メグミルクのお料理レシピ

調理時間



20

分

エネルギー



73

kcal

タンパク質



2.4

g

カルシウム



58

mg

食塩相当量



0.2

g

※エネルギー : 1人分

#### ● 材料 5人分

【ミルク粉吹きいも】

- ・じゃがいも … 2.5個(250g)
- ・雪印メグミルク牛乳 … 240ml
- ・塩 … 少々

使用した商品



雪印メグミルク牛乳

すし酢 … 小さじ1強

きゅうり … 1/3本

にんじん … 1/5本

#### ● 作り方

- 1) ミルク粉吹きいもをつくる。  
じゃがいもは、皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗う。  
鍋にじゃがいも、牛乳を入れてクッキングシートで落とし蓋をし、  
中火で約15分煮る。(タイマー機能が便利)
- 2) 落とし蓋を取り、火力を強めて底を混ぜながら、トロトロになるまで  
水分をとばす。  
最後に塩で味を調える。
- 3) 2)が熱いうちに、すし酢を加えて和える。
- 4) 輪切りにしたきゅうり、いちょう切りにしてさっとゆで、水気を絞った  
にんじんを加え、混ぜ合わせる。



おいしく楽しモ〜! 乳レシビ

雪印メグミルクのお料理レシビ



## レタスとさけるチーズのスープ



雪印メグミルクのお料理レシビ

調理時間



10

分

エネルギー



80

kcal

タンパク質



4.0

g

カルシウム



84

mg

食塩相当量



1.0

g

### ● 材料 5人分

雪印北海道100 さけるチーズ プレーン … 2本

たまねぎ … 1個

レタス … 2~3枚

ネオソフトコクのあるバター風味 … 10g

水 … 800ml

固形スープの素 … 1個

塩・こしょう … 各少々

使用した商品



雪印北海道100  
さけるチーズ  
プレーン

使用した商品



雪印北海道バター  
(10gに切れてる)

### ● 作り方

- 1) さけるチーズは5mm厚の輪切りにする。たまねぎは薄切り、レタスはせん切りにする。
- 2) 鍋にバターを溶かし、たまねぎを炒めて透き通ってきたら、水、固形スープの素を加え、塩、こしょうで味をととのえる。
- 3) レタスを加え、ひと煮たちしたら器に入れ、さけるチーズを浮かべる。



おいしく楽しモ〜! 乳レシピ

雪印メグミルクのお料理レシピ



## ヨーグルトのレアチーズ ローズヒップジュレ添え



雪印メグミルクのお料理レシピ

調理時間



30

分以上

エネルギー



213

kcal

タンパク質



6.9

g

カルシウム



108

mg

食塩相当量



0.3

g

### ● 材料 5個分

- ナチュラル 恵 megumi … 300g
- 雪印北海道100 クリームチーズ … 100g
- 粉ゼラチン … 1袋 (5g)
- 水 … 大さじ2
- 砂糖 … 大さじ6
- レモン汁 … 大さじ2
- 【ローズヒップジュレ】
- ・ローズヒップティーバッグ … 2〜3袋
- ・水 … 300ml
- ・砂糖 … 大さじ3
- ・粉ゼラチン … 3g
- ・水 … 大さじ1
- ・ミントの葉 … 適量

使用した商品



ナチュラル 恵  
megumi

使用した商品



雪印北海道100  
クリームチーズ

### ● 作り方

- 1) クリームチーズは室温に戻しておく。  
ゼラチン(1袋) は分量の水(大さじ2)でふやかしておく。
- 2) ボウルにクリームチーズと砂糖を入れ、なめらかになるまで混ぜ、  
ヨーグルトとレモン汁を加えよく混ぜる。
- 3) 1) のゼラチンを湯せんで溶かし、2)に加えてよく混ぜ合わせ、器に  
入れ、冷蔵庫で冷やしかためる。
- 4) 【ローズヒップジュレ】  
ゼラチン(3g)は、分量の水(大さじ1)でふやかしておく。
- 5) 鍋に水を入れ、沸騰したらティーバッグを入れ、きれいな色が出たら  
ティーバッグを取り出し、砂糖と4) のゼラチンを加えて溶かす。  
あら熱がとれたら、バットなどに流し、冷蔵庫で冷やしかためる。
- 6) 5がかたまったら、軽く混ぜてくずし、3)の上のにのせ、ミントを飾る。