



おいしく楽しも〜! 乳レシピ

## 雪印メグミルクのお料理レシピ

暑さで食欲が落ちると、栄養バランスが崩れて疲れが溜まりがちです。夏を元気にのり切るために、しっかり食べることが大切です。今回は夏の食事作りに役立つ情報をご紹介します。

豚肉には疲労回復に欠かせないビタミンB1が含まれています。冷しゃぶサラダにすれば、野菜も一緒にたくさん食べられますよ。トマトやきゅうり、オクラといった旬の野菜を加えても良いですね。味のポイントは、柚子こしょうのアクセントが効いた、ヨーグルトだれ！ヨーグルトと柚子こしょうの相性の良さを、ぜひお試しください。

レシピを  
チェック!



### 冷しゃぶ ヨーグルトだれ柚子こしょう風味



#### ● 材料 4人分

ナチュラル 恵 megumi・・・150g

豚肉(しゃぶしゃぶ用)・・・280g

紫たまねぎ・・・1/2個

レタス・・・1/2個

しその葉・・・4枚

柚子こしょう・・・小さじ1/2

ぽん酢・・・大さじ1



#### ● 作り方

- 1) 豚肉は、熱湯で茹でて取り出し、キッチンペーパーで水気を取り、冷ます。
- 2) 紫たまねぎは薄切りにし、水にさらす。レタス、しその葉はせん切りにする。
- 3) 柚子こしょうにヨーグルトを少しずつ加えてのばし、ぽん酢も加えよく混ぜ合わせ、ヨーグルトだれを作る。
- 4) 器にレタス、水気をよく切った紫たまねぎを敷き、1)、しその葉を順にのせ、上から3)のたれをかける。

暑さに負けないからだを作るために、牛乳をもっと活用しましょう！牛乳には、体作りのもとになるたんぱく質が多く含まれています。また汗と一緒に流れ出てしまうカルシウム補給にもなります。そのまま飲むだけでなく、お料理やデザートにたっぷりお使いください。

レシピを  
チェック!



### あずきミルクアイス



#### ● 材料 2人分

雪印メグミルク牛乳・・・100ml

つぶあん・・・100g

あずきにも  
疲労回復に欠かせない  
ビタミンB1が含まれています！



#### ● 作り方

- 1) ボウルに材料を入れ、よく混ぜ合わせる。
- 2) 製氷皿などに、1)をあずきの粒が均等になるよう、スプーンですくって注ぎ、冷凍庫で4時間くらい冷やしかためる。
- 3) 製氷皿から外して器に盛る。

混ぜるときは、あずきを先にボウルに入れ、牛乳を少しずつ注いで溶きのばしましょう。



 雪印種苗株式会社

編集発行人  
高橋 厚三

本社004-8531  
札幌市厚別区上野幌1条5丁目1番8号  
TEL (011)891-5911

