



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

だんだんと寒さも和らいできました。
春はひなまつりや卒業、入学のお祝い、新生活のスタート、お花見といったイベントが多い時期ですね。
そんな華やかな季節ににびったりのレシピをご紹介します。

チーズ入り洋風グラス寿司

レシピを
チェック!



雪印メグミルクのお料理レシピ

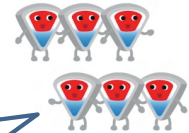
● 材料 4人分

- 6Pチーズ・・・1箱(6個)
- ごはん・・・500g
- ちらし寿司の素(2人前用)・・・1袋
- さやえんどう・・・12枚
- むきえび・・・12尾
- イクラ・・・大さじ4
- 錦糸卵・・・卵1個分
- チャービル・・・適宜



● 作り方

- 炊きたてのごはんにちらし寿司の素を混ぜ合わせる。
- さやえんどう、むきえびはサッとゆでる。
- 6Pチーズは縦2等分に切り、さやえんどうも半分にする。
- グラスに1、さやえんどう、錦糸卵、イクラの順に層になるように盛り付け、仕上げにえび、6Pチーズをのせてチャービルを添える。



具材はお好みでアレンジしてください。
桜でんぶや菜の花も、春らしく華やかになりますよ!

変わりフレンチトースト

レシピを
チェック!



雪印メグミルクのお料理レシピ

● 材料 2人分

- スライスチーズ(7枚入り)・・・2枚
- 卵・・・2個
- ネオソフト・・・20g
- ほうれんそう・・・100g
- 食パン(6枚切り)・・・2枚
- ロースハム・・・2枚



● 作り方

- ほうれんそうは茹でて水気を良く切り、2cmの長さに、ハムはせん切りにする。卵を溶きほぐして合わせておく。
- 食パンは真ん中をスライスチーズの大きさにくり抜く。
フライパンにネオソフトを溶かし、食パンの外側をおき、真ん中に1)の半量を流して軽く混ぜる。
- 2)の上にスライスチーズとくり抜いたパンをのせてふたをする。
フライ返しで押さえ、裏返して焼き色がつくまで焼く。

一品で、主食(エネルギー源)、主菜(たんぱく質など)
副菜(ビタミン・ミネラルなど)、乳製品(カルシウムなど)が摂れる、
栄養バランスのよいレシピです。
朝食をしっかり食べて、一日元気に過ごしましょう!



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

