



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

暖かくなり、野菜がおいしい季節ですね。
旬の野菜は栄養価も高く、その時期の体が欲する食材。だからこそ、私たちは全身で美味しいと感じるのです。
今回は、手軽にできて素材のおいしさが味わえるレシピをご紹介します。

素揚げ野菜のチーズスティック



雪印メグミルクのお料理レシピ

レシピを
チェック!



● 材料 4人分

アスパラガス・・・ 2本
にんじん・・・ 1/2本
パプリカ・・・ 1/4個
じゃがいも・・・ 1個

【A】 雪印北海道100 粉チーズ芳醇
または 粉チーズマイルド・・・ 大さじ3
すりごま(黒)・・・ 大さじ1
塩・・・ 少々

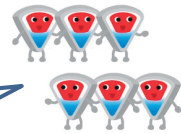
揚げ油・・・ 適量



● 作り方

- 1) じゃがいもは皮つきのままくし切りにする。にんじん、パプリカは棒状に切り、アスパラガスは2等分にする。
- 2) 170℃の揚げ油で1)を揚げる。熱いうちに合わせた【A】をまぶす。

アスパラガスは下茹でをせず揚げると、味わいや栄養価を損なわずにいただけますよ。
粉チーズのうまみが、素材のおいしさを引き立てます!



ヨーグルトの乳酸菌には腸内環境整えたり、免疫力を高める働きがあるので、毎日摂りたいですね。
でも、いつもと同じ食べ方ではちょっとつまらない・・・。
塩ベースのヨーグルトに野菜をたっぷりトッピングしていただく、新しい食べ方をご紹介します。

ベジグルト ～野菜もりもりおかずサラダ～



雪印メグミルクのお料理レシピ

レシピを
チェック!



● 材料 4人分

ナチュレmegumi・・・ 400g
塩・・・ 小さじ1/2

【A】 きゅうり・・・ 1本
ミニトマト・・・ 12個
パプリカ(黄)・・・ 1/2個
アボカド・・・ 1個

ミックスビーンズ・・・ 60g
ミックスナッツ・・・ 適量
オリーブ油・・・ 大さじ2



● 作り方

- 1) ヨーグルトに塩を加え、よく混ぜて器に入れる。
- 2) 【A】は大きさをそろえてサイコロ状に切る。
ミックスナッツは粗く刻む。
- 3) 1)に【A】とミックスビーンズを彩り良くのせる。
ミックスナッツをトッピングし、オリーブ油を回しかける。



セロリやコーン、皮むき器でリボン状にした、にんじんなどもおすすめ!
お好みの野菜でお試ください。

 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

