



天使大学
「ミルクラ」サークル



雪印メグミルク

乳の魅力伝えるプロジェクト

「牛乳・乳製品を活かし、社会課題解決に貢献したい」という
共通の想いを抱き、取り組んでまいりました。
乳の魅力伝えるために 私たちができること。
それはレシピ開発。
レシピは 牛乳・乳製品の栄養価値、おいしさ、楽しさを
たくさんの方にお伝えすることができます。
生乳を生産する酪農家さんをはじめ みなさまへ 感謝の想いを込めて。
このプロジェクトが牛乳・乳製品の消費拡大に繋がれば幸いです。

※ミルクラとは

牛乳・乳製品好きの仲間が集まり、牛乳・乳製品を使った料理やお菓子作り、牧場体験、札幌市内介護予防センターでの講演、牛乳教室の開催など多彩な活動をしている 天使大学公認 牛乳・乳製品サークルです。



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

天使大学ミルクサークル「ミルクラ」と
食課題解決のためのレシピを共同開発!

レシピを
チェック!



あったか〜 「カマンフォンデュ」鍋



雪印メグミルクのお料理レシピ

使用した商品



雪印北海道100カマンベールチーズ

調理時間



15分

● 材料 4人分

雪印北海道100 カマンベールチーズ…1個
鶏もも肉…1枚(300g)
ウインナーソーセージ…4本
茹でえび…80g
じゃがいも…2個
しめじ…80g
ブロッコリー…100g
ミニトマト…10個
トマト缶詰(カットタイプ)…1缶
顆粒スープの素…小さじ2
水…200~400ml
塩・こしょう…各適量

● 作り方

- 1) 鶏肉、じゃがいも、ブロッコリーは食べやすい大きさに切る。しめじは小房に分ける。じゃがいもは耐熱容器に入れ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で約4分、やわらかくなるまで加熱する。ブロッコリーは茹でる。
- 2) 鍋に鶏肉、ソーセージ、しめじ、トマト缶詰、水(鍋の大きさに合わせて調整、具材が浸るくらい)、顆粒スープの素を入れ、蓋をして中〜弱火で煮る。鶏肉に火が通ったら、1)のじゃがいも、えび、ミニトマトを加える。
- 3) カマンベールチーズは表面の皮を切り、耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で1分加熱し、器ごと2)の鍋の真ん中に入れる。
- 4) 仕上げにブロッコリーを加え、再び煮立ったら、チーズに具材をつけながらいただく。

※電子レンジの機種により加熱時間を調整してください。

【レシピ考案者：佐藤愛捺(リーダー)、三島向日葵、荒井彩寧】共食時に、みんなで楽しめるレシピを目指して作成しました!



雪印種苗株式会社

編集発行人 小坂 康

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

