



おいしく楽しむ〜! 乳レシピ

雪印メグミルクのお料理レシピ 暑い時期におすすめのレシピをご紹介します!

トウモロコシのつぶつぶスープ



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

おいしい雪印メグミルク牛乳…400ml
とうもろこし…2本
顆粒スープの素…小さじ2
氷…適量
塩…少々



火を使わずに氷で冷やす
新スタイル冷しスープです!



● 作り方

- 1) とうもろこしは1本ずつ、水でぬらしたキッチンペーパーでくるみ、さらにラップで包み、電子レンジ(600W)で7~8分加熱する。
- 2) 冷めた1)の実を削り、大さじ4程度取り置き、残りをミキサーに入れる。
牛乳、顆粒スープの素も加え、攪拌する。氷を加えて冷やし、塩で味をととのえる。
- 3) 器に盛り、取り置いた とうもろこしをのせる。

※電子レンジの機種によって加熱時間を調整してください。

チーズサラダそうめん



雪印メグミルクのお料理レシピ

レシピを
チェック!

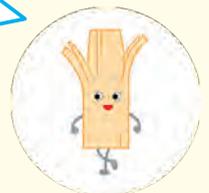


● 材料 1人分

雪印北海道100 さけるチーズ プレーン…1本
そうめん…1束(80~100g)
しその葉…2枚
レタス…1枚
みょうが…1/2個
ツナ缶詰…20g
めんつゆ(ストレートタイプ)…適量
マヨネーズ…適量
わさび…適量
いりごま(白)…適量



炭水化物が主体の麺に野菜や
チーズを加えると、カルシウム
やビタミン、たんぱく質もプラス
されて栄養バランスがグッと
よくなりますよ!



● 作り方

- 1) そうめんは袋の表示時間どおりに茹でる。「さけるチーズ」は細くさく。
しそ、レタスはせん切りにし、みょうがは半分に切って薄切りにし、冷水に
放しておく。
- 2) 器にそうめん、レタス、マヨネーズ、ツナ、「さけるチーズ」、水切りしたみよ
うが、しその順に盛り、めんつゆを回しかける。お好みでわさび、ごまを添
えていただく。



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

