

# 「ジャージー牛乳」レシピ集

## ＜平成26年度レシピ開発メンバー＞

荒井華奈	伊藤美里	井上あゆみ	梶原光
風晴美紗子	加藤未奈	菊江好美	木内美里
工藤真結	児玉栞奈	小林梨紗	齋藤恵美
丹尾遥	佐々木真澄	鹿野楓	鈴木花紅
泰良香純	高橋遥	高橋みなみ	土門奈津美
中野沙耶	難波怜奈	三國谷茉美	武藤和
村上千絵美	村山まどか		

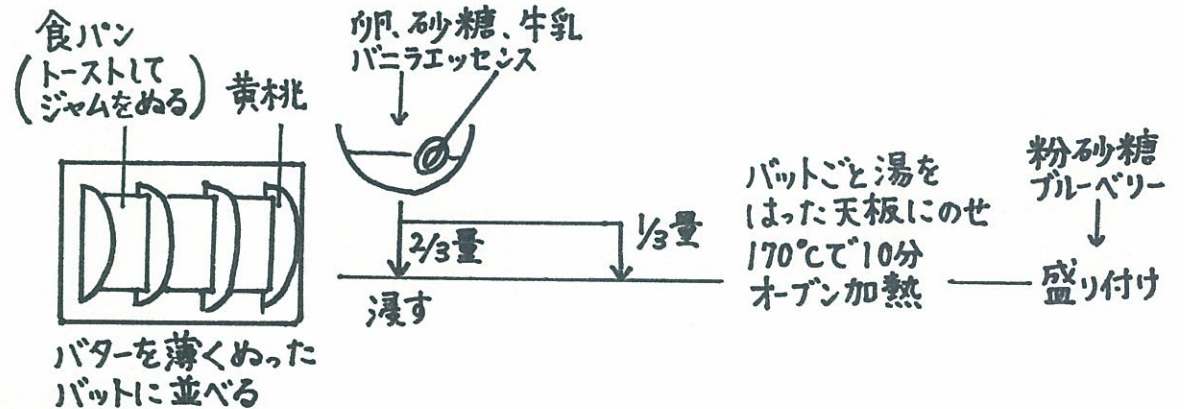
# パンプディング

サンドイッチ用食パン  
 ブルーベリージャム  
 卵  
 砂糖  
 ジャージー牛乳  
 バニラエッセンス  
 黄桃(缶)  
 ブルーベリー(生)  
 粉砂糖

1枚:4等分  
 小1  
 1/2個  
 小2強  
 1/2カップ強  
 少々  
 適量:スライス  
 適量  
 適量



エネルギー	207kcal	たんぱく質	7.2g
脂質	5.8g	食塩	0.5g

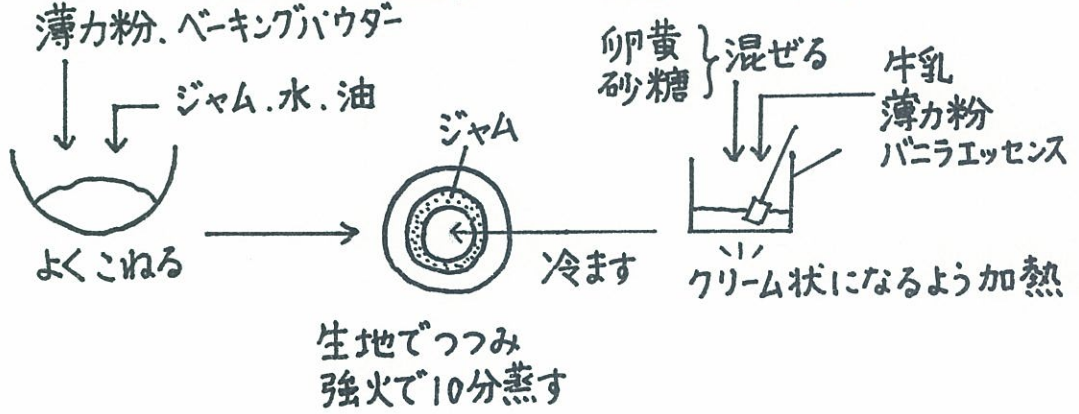


# ミルクまんじゅう

- |           |         |
|-----------|---------|
| 薄力粉       | 40g:ふるう |
| ベーキングパウダー | 2g:ふるう  |
| ブルーベリージャム | 大1/2    |
| 水         | 小2      |
| 油         | 1g      |
| 卵黄        | 5g      |
| 砂糖        | 小2      |
| 薄力粉       | 小1      |
| ジャージー牛乳   | 30ml    |
| バニラエッセンス  | 少々      |
| ブルーベリージャム | 適量      |



エネルギー 260kcal      たんぱく質 5.5g  
脂質 5.0g                  食塩 0.4g

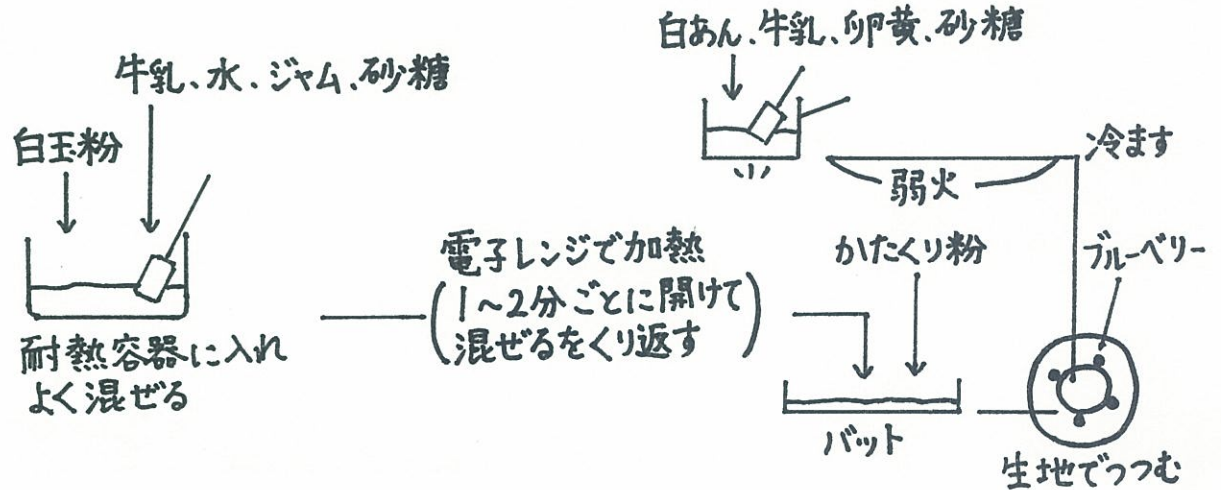


# ミルク大福

- 白玉粉 30g
- ジャージー牛乳 40ml
- 水 適量
- ブルーベリージャム 小1強
- 砂糖 小2
- かたくり粉 小2
- 白あん 30g
- ジャージー牛乳 30ml
- 卵黄 5g
- ブルーベリー(生) 適量



エネルギー 289kcal      たんぱく質 8.1g  
脂質 5.8g                  食塩 0g

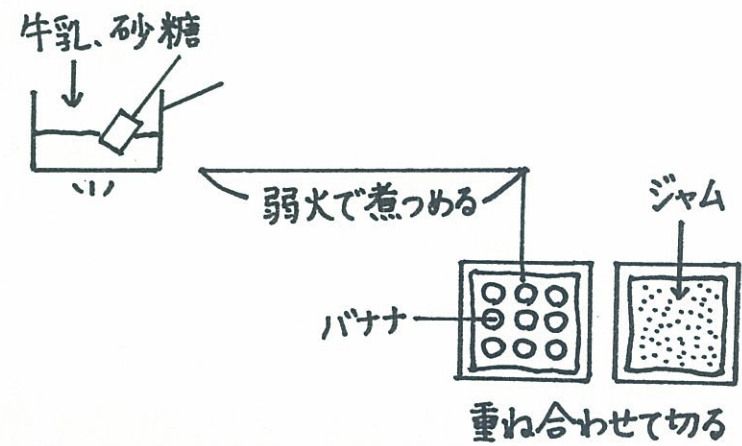


# ミルクジャムサンド

- サンドイッチ用食パン 2枚
- ジャージー牛乳 30ml
- 砂糖 大1
- ブルーベリージャム 適量
- バナナ 1本：輪切り



エネルギー 265kcal      たんぱく質 5.8g  
脂質 3.1g              食塩 0.5g

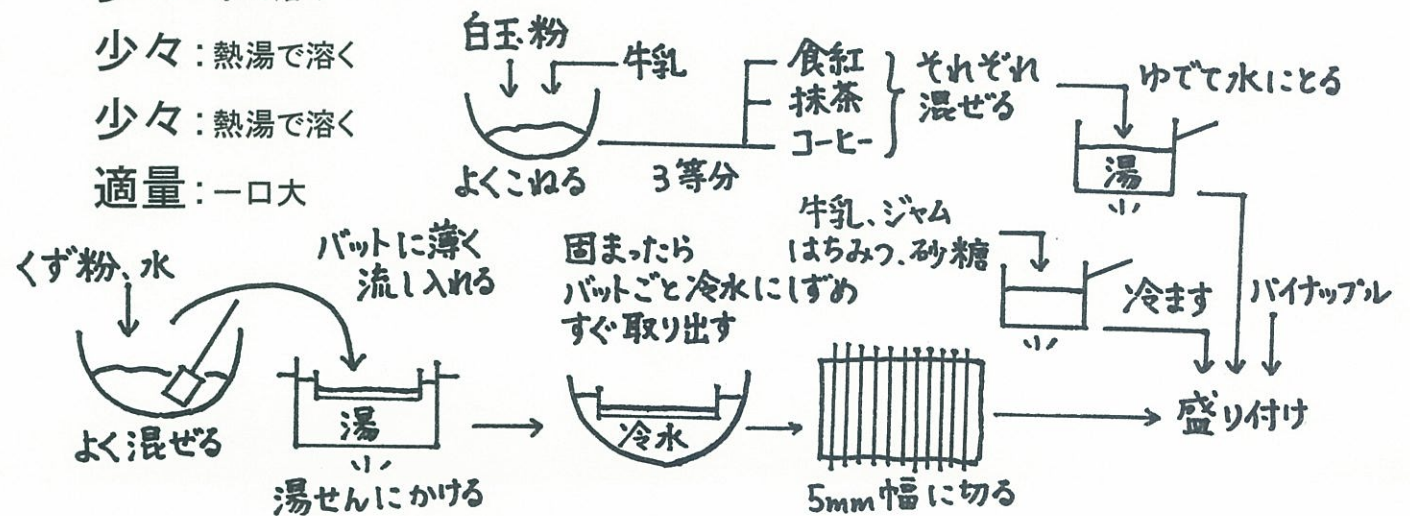


# ミルクくずきり

- くず粉 20g
- 水 60ml
- ジャージー牛乳 大2
- ブルーベリージャム 小2強
- はちみつ 大1/2
- 砂糖 大1
- 白玉粉 12g
- ジャージー牛乳 10g
- 食紅(赤) 少々：水で溶く
- 抹茶 少々：熱湯で溶く
- インスタントコーヒー 少々：熱湯で溶く
- パイナップル(缶) 適量：一口大



エネルギー 260kcal たんぱく質 1.9g  
脂質 1.5g 食塩 0g

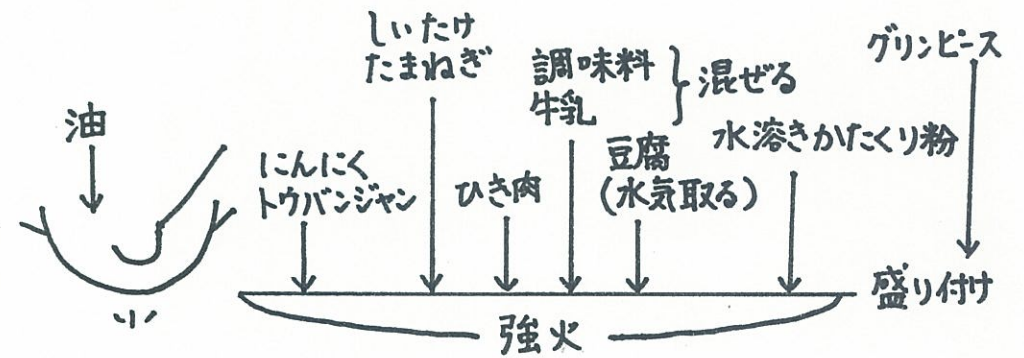


# ミルク入り麻婆豆腐

- 木綿豆腐 1/4丁 : 1.5cm角切り
- 鶏ひき肉 50g
- しいたけ 15g : 荒みじん切り
- たまねぎ 20g : 荒みじん切り
- にんにく 適量 : みじん切り
- トウバンジャン 適量
- 油 小1
- オイスターソース 小1強
- しょうゆ 小1
- みりん 小1
- 鶏がらスープの素(粉末) 小1/2
- ジャージー牛乳 80ml
- かたくり粉 小2/3 : 水で溶く
- グリーンピース(冷凍) 5g : 解凍

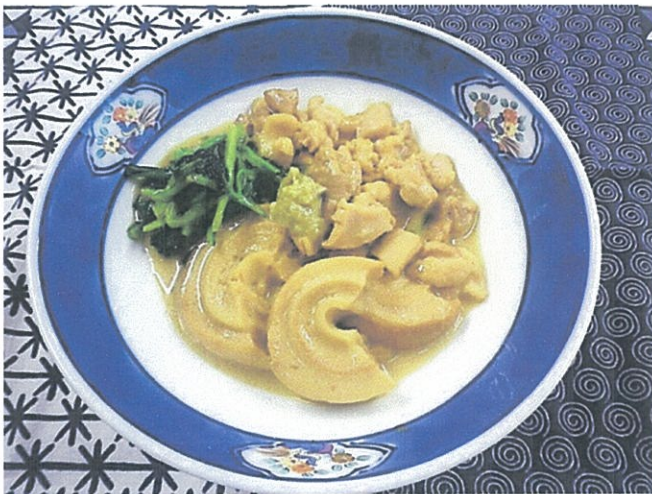


エネルギー 322kcal      たんぱく質 22.5g  
 脂質 17.2g              食塩 2.0g

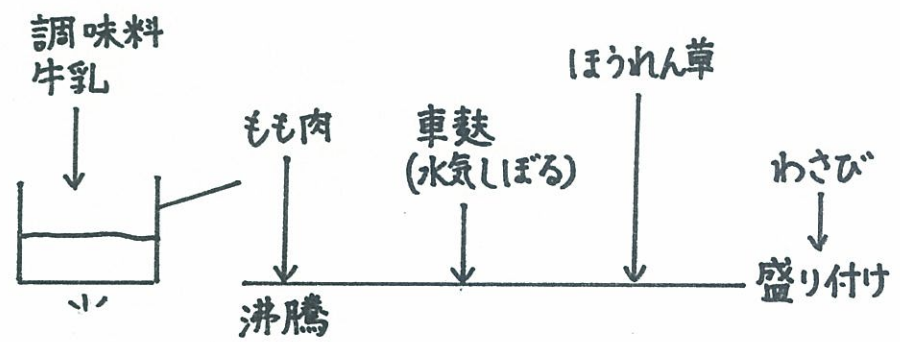


# ミルク入り治部煮

- 鶏もも肉 80g: そぎ切りしかたくり粉をまぶす
- 車麩 6g: 水で戻し2~4等分
- ほうれん草 40g: ゆでて3cm長さ
- だしの素(顆粒) 小1/3
- ジャージー牛乳 100ml
- 水 適量
- しょうゆ 大2/3
- 酒 小2弱
- 砂糖 小1
- 練りわさび 適量



エネルギー	331kcal	たんぱく質	20.3 g
脂質	17.0g	食塩	2.1g



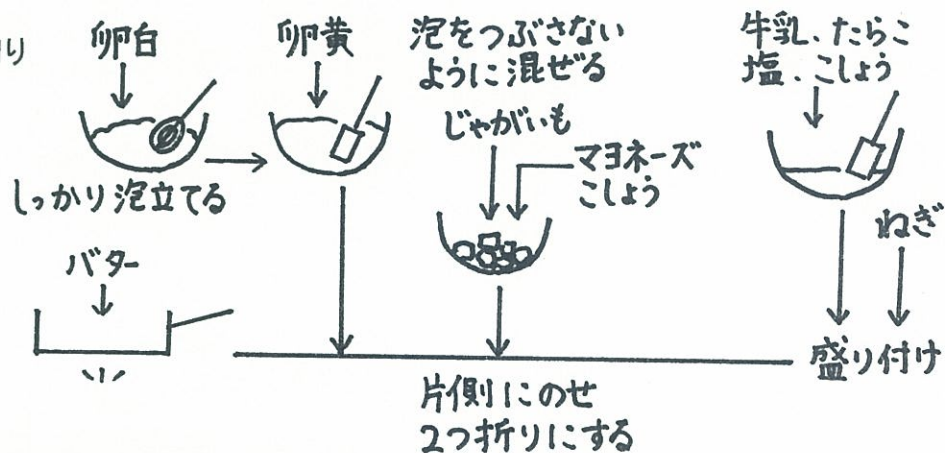


# ふわふわミルクオムレツ

- 卵 1個：卵黄と卵白に分ける
- バター 5g
- じゃがいも 20g：皮をむきさいの目切り、ゆでる
- マヨネーズ 小1/2
- こしょう 少々
- ジャージー牛乳 50ml
- たらこ 20g：皮から出す
- 塩 適宜
- こしょう 少々
- 青ねぎ 適量：小口切り



エネルギー 211kcal たんぱく質 13.1g  
脂質 14.3g 食塩 1.8g

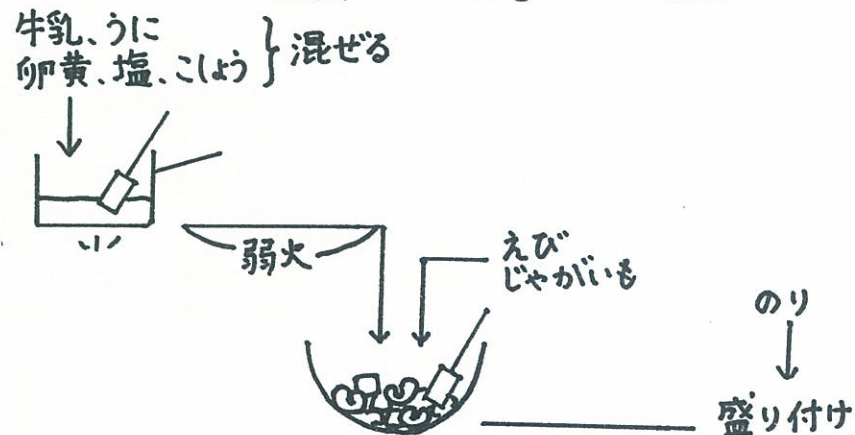


# えびとジャガイモのうにミルク和え

- えび 40g: 殻をむき背わたを取り、ゆでる
- じゃがいも 1・1/2個: 皮をむき1口大、ゆでる
- ジャージー牛乳 80ml
- 練りうに 大1/2
- 卵黄 10g
- 塩 適宜
- こしょう 少々
- のり 少々: はさみで細切り



エネルギー 269kcal      たんぱく質 16.2g  
脂質 8.1g                  食塩 1.3g

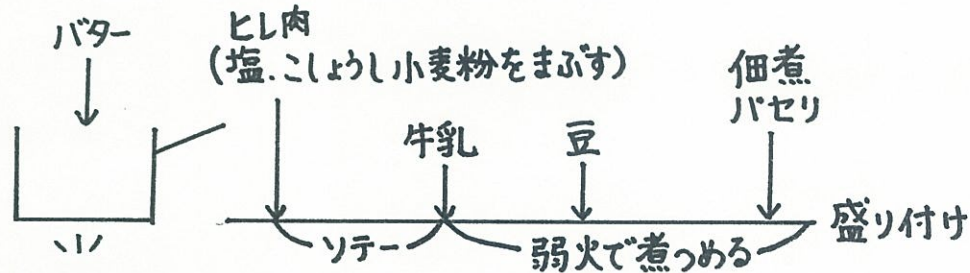


# 豚肉と豆のミルク煮のり風味

豚ヒレ肉	80g: 1cm厚さに切りたたいてのばす
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
バター	5g
ジャージー牛乳	100ml
白いんげん豆(水煮)	60g
のり佃煮	10g
パセリ	少々: みじん切り

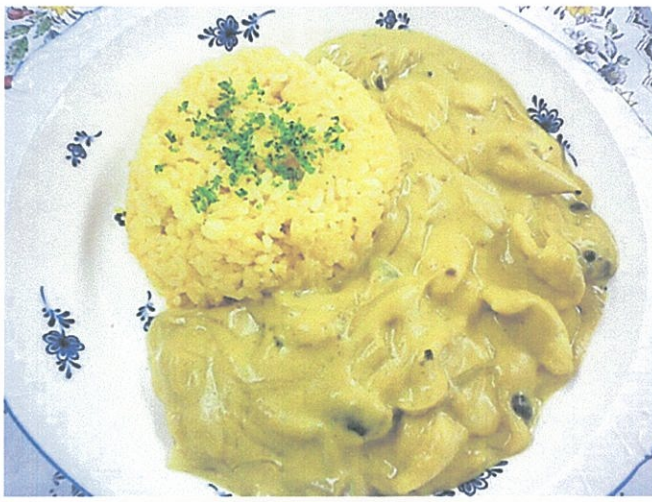


エネルギー	287kcal	たんぱく質	26.6 g
脂質	14.6g	食塩	0.6g

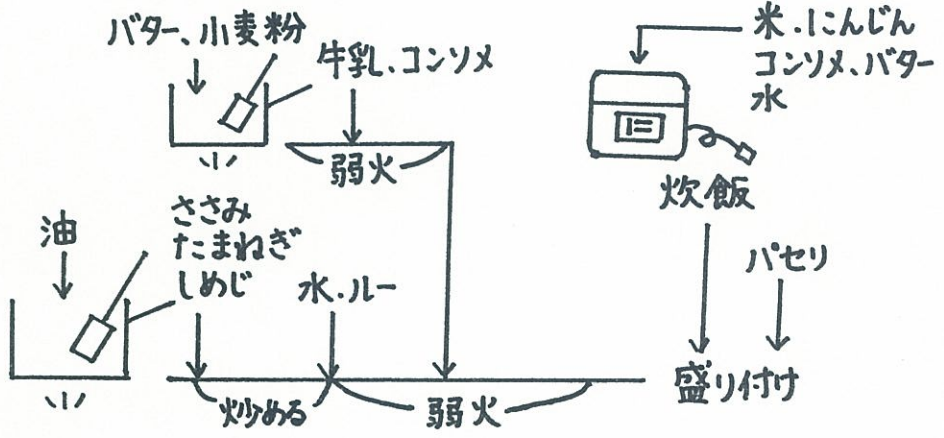


# ミルクカレーにんじんライス

- 鶏ささみ 2本：塩・こしょうをふる
- たまねぎ 50g：スライス
- しめじ 50g：小房に分ける
- 油 大1/2
- 水 30ml
- カレールー 15g
- バター 5g
- 小麦粉 5g
- ジャージー牛乳 200ml
- コンソメ(顆粒) 3g
- 米 80g
- にんじん 50g：すりおろす
- コンソメ(顆粒) 3g
- バター 5g
- 水 80ml
- パセリ 少々：みじん切り

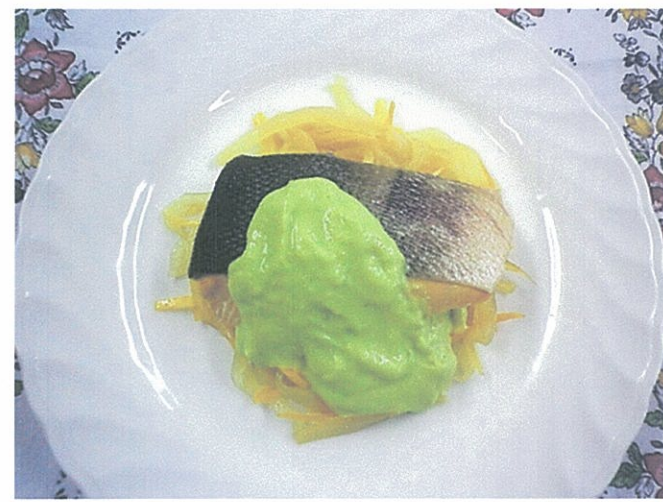


エネルギー 805kcal      たんぱく質 32.8g  
脂質 30.6g              食塩 5.3g



# 鮭のワイン蒸しアボカドミルクソース

- 生鮭 100g: 塩をふる
- たまねぎ 50g: スライス
- にんじん 10g: せん切り
- 白ワイン 大2
- コンソメ(顆粒) 3g
- 水 50ml
- こしょう 少々
- アボカド 1/4個: つぶす
- ジャージー牛乳 80ml



エネルギー 343kcal      たんぱく質 27.3g  
 脂質 17.8g              食塩 2.1g

