

平成26年度牛乳・乳製品利用料理コンクール福島県大会料理レシピ

最優秀賞 WA風YOU風クリームナゲット (近藤友香)

<p>材 料 分 量 ・ 4 人 分</p>	<p>(たね)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・鶏肉 450g ・豆腐 75g ・じゃがいも 400g ・生クリーム 20ml ・酒 大さじ1/2 ・塩コショウ 少々 ・片栗粉 大さじ2 <p>(和風)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・枝豆 100g ・レンコン 50g ・大葉 3枚 ・ごま 小さじ1 ・乾燥ひじき 10g 	<p>(洋風)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・カレー粉 大さじ1 ・チーズ(固形) 2つ ・玉ねぎ 30g <p>(ソース：和風)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・めんつゆ 小さじ2 ・バター 10g ・マヨネーズ 大さじ1 ・塩コショウ 少々 <p>(ソース：洋風)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・マヨネーズ 大さじ2 ・生クリーム 大さじ1 ・キムチの素 小さじ1 ・砂糖 小さじ1/2 ・コショウ 少々
<p>作 り 方</p>	<p>①(たね)鶏肉をフードプロセッサーでミンチにし、豆腐は水気を切っておく。じゃがいもは茹でて、つぶす。</p> <p>②まずじゃがいもと豆腐をよく混ぜ、混ぜ終わったら鶏肉と酒、塩、コショウ、生クリームを入れ、さらによく混ぜる。片栗粉を入れ、たねを2つに分けておく。</p> <p>③(和風)枝豆とれんこんは粗くきざみ、大葉はみじん切りにする。</p> <p>④2つに分けた②のたねに枝豆、レンコン、大葉、ごま、乾燥ひじきを入れ、混ぜて形を整える。</p> <p>⑤(洋風)玉ねぎを細かくみじん切りにする。</p> <p>⑥残りの②のたねに玉ねぎ、カレー粉を入れ混ぜて形を整え、真ん中に固形チーズを入れる。</p> <p>⑦④と⑥を180℃の油できつね色になるまで揚げる。</p> <p>⑧(ソース・和風)溶かしバター、めんつゆ、マヨネーズ、塩、コショウを合わせて混ぜる。</p> <p>⑨(ソース・洋風)マヨネーズ、生クリーム、キムチの素、砂糖、コショウを合わせてよく混ぜる。</p>	
<p>優秀賞 麩レンチトースト 桃ソース (酒井梢)</p>		
<p>材 料 分 量</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・車麩 8個 ・砂糖 大さじ3 ・卵 3個 ・バター 50g 	<ul style="list-style-type: none"> ・牛乳 700ml ・桃の缶詰 1缶 ・レモン汁 小さじ1 ・ミント 数枚
<p>作 り 方</p>	<p>①桃を切って、ミキサーにかけてドロドロ状態にし、レモン汁をかけて火にかける。火をかけたらずらでこし、冷やしておく。</p> <p>②車麩を温めた牛乳に10分ほどつけて手でしぼる。</p> <p>③砂糖、卵、バニラオイルで液を作り、しぼった車麩を卵液につけてフライパンで溶かしたバターと一緒に焼く。</p> <p>④少し焼き色がついたら、残った卵液に牛乳を加えたものに車麩をつけ、バターで焼く。それを2～3回くり返す。</p> <p>⑤皿に盛りつけて、車麩に粉糖をかけ、ミントを盛れば完成。</p>	

優良賞 とうふともちの和風グラタン (菅野友里奈)

材 料 分 量 ・ 4 人 分	・玉ねぎ	100g	・チーズ	8g
	・じゃがいも	100g	・もち	90g
	・しめじ	100g	・パセリ	少々
	・とうふ	150g	(ホワイトソース)	
	・しょうゆ	大さじ1	・バター	40g
	・油	大さじ1	・小麦粉	40g
	・塩	少々	・牛乳	450g
	・コショウ	少々	・コンソメ	1個
	・パン粉	10g		

- 作り方
- ① じゃがいもを薄く切り、玉ねぎをくし切りにし、フライパンでじゃがいも、玉ねぎ、きのこ、ベーコンを炒めて塩こしょう、しょうゆで味付けをする。
 - ② ホワイトソースをつくる。
 - ③ ①の具材、とうふ、もちを器に入れて上からホワイトソースをかける。
 - ④ チーズ、パン粉をのせて250℃のオーブンで約8分加熱する。

優良賞 クリームうどんのパイ包み (前田なつき)

材 料 分 量 ・ 4 人 分	・ベジタブルミックス	200g	・塩	1g
	・ささみ	250g	・コショウ	0.5g
	・ゆでうどん	360g	・玉ねぎ	120g
	・パイシート	320g	・牛乳	400ml
	・しめじ	80g	・片栗粉	4g
	・チーズ	72g	・卵黄	1個
	・コンソメ	6g		

- 作り方
- ① ささみを一口大に切り、玉ねぎは薄切り、しめじは房をわけておく。
 - ② ささみ、玉ねぎ、しめじ、ベジタブルミックスを炒めて、玉ねぎがしんなりしたら牛乳を入れ、味をコンソメ、塩、こしょうでととのえ、ゆでうどんを入れて少し煮込む(1～2分程度)
 - ③ 片栗粉で少しとろみをつけ、グラタン皿に分けて入れ、チーズをのせパイシートで包む。
 - ④ パイシートは卵黄をぬり、250℃のオーブンで10分焼いたら完成。

優良賞 レアチーズのクレープ包み (角田のぞみ)

材 料 分 量 ・ 4 人 分	・ホットケーキミックス	100g	・ゼラチン	10g
	・卵	1個	・お湯	適量
	・クリームチーズ	200g	・チョコペン	適量
	・砂糖	大さじ2	・粉糖	適量
	・レモン汁	大さじ1		
	・コーヒー (粉)	小さじ2		

- 作り方
- ①ホットケーキミックス、卵、牛乳でクリーム生地を作り、冷蔵庫でねかせる。
 - ②クリームチーズをなめらかになるまで練り、砂糖を加える。
 - ③②に生クリームとレモン汁を加えてよく混ぜ、半分に分ける。
 - ④半分に分けた片方にコーヒーを入れ、お湯にとかしたゼラチンをコーヒー味側を普通のチーズケーキ側に入れる。
 - ⑤④を味別に型に流し、冷蔵庫へ入れる。
 - ⑥クレープを焼き、⑤のチーズケーキを包み、チョコペンと粉糖で飾る。

優良賞 ミルクおから (相澤妃菜)

材 料 分 量 ・ 4 人 分	・おから	200g	・油	少々
	・鶏ひき肉	100g	・生クリーム	大さじ2
	・ミックスベジタブル	150g	・みりん	大さじ1
	・揚げ玉	50g	・砂糖	大さじ1, 1/2
	・ちくわ	15g	・塩	小さじ1
	・チーズ	50g	・薄口しょうゆ	大さじ1/2
	・牛乳	250ml	・レタス	少々

- 作り方
- ①フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。
 - ②ひき肉をパラパラにするため、みりんを加える。
 - ③ミックスベジタブル、ちくわを加える。
 - ④砂糖、塩、しょうゆで味をつける。
 - ⑤おからを加え炒め、パラパラにする。
 - ⑥牛乳を加え、3分程煮たてる。
 - ⑦チーズ、揚げ玉を加え、木べらで炒めながら、生クリームを少しずつ加え、味を確認する。
 - ⑧味の薄い時は、塩で味付けをする。
 - ⑨レタスにまいて食べてもOK！！

優良賞 ヘルシー3食もちりパン (半澤 響)

材 料 分 量 ・ 4 人 分	A	・卵	2 個	・たら (小)	5 切れ
		・豆乳	100ml	・ウイスターソース	大さじ3
		・塩	ひとつまみ	・マカロニ	約 24 本
		・とろろ	60g	・ケチャップ	お好み
		・薄力小麦粉 (中力可)	50g	・かいわれ大根	1 パック
		・全粒粉	30g	・万能ねぎ	1/5 束
		・ベーキングパウダー	10g	・ココナッツパウダー	少々
		・スキムミルク	25g	・ぼん酢	少々
		・桃 (缶詰)	2 個 (1 缶)	・ごま油	適量
		・砂糖	90g	・オリーブオイル	適量
		・レモン汁	大さじ2		

- 作
り
方
- (桃ジャム)
- ①約 5 cm 角に適当な大きさに切る。(あまり小さく切らずに適度な大きさに切る。)
 - ②切った桃を鍋に入れ、レモン汁大さじ 1 と砂糖を加えて軽く混ぜて約 1 分置く。
 - ③中火にかけ、出てきた汁気が沸騰したら弱火に変える。
 - ④全体的に柔らかくなってきたら火を止め、レモン汁大さじ 1 を入れ混ぜたら完成。
(たらのオリーブオイル炒めソースがけ)
- ①フライパンにオリーブオイルをしいて、たらをと小さく切り、炒める。
 - ②たらに火が通ったらウイスターソースを加え、たらと絡める。
(もちりパンケーキ)
- ①A の材料を混ぜ合わせる。(卵→小麦粉→豆乳の順でかき混ぜるとダマになりづらいです。)
 - ②お皿に流し、電子レンジ 600 W の場合 1 分 20 秒。(タッパ約 30 cm 幅では 800 W の場合 8 分)
 - ③②の動作を 5 回繰り返す。
 - ④型抜き 1 人分 6 枚ずつ作り抜いて、3 枚を桃ジャム・その他 3 枚をたらのオリーブオイル炒めソースがけをかける。
(たらのポン酢)
- ①小さく切ったたらをごま油で火が通るまで炒める。
 - ②かいわれを根の方を切り落とし、①に入れ炒めたらポン酢で味付けて完成。
- ①マカロニは袋に書いてある茹で方にあわせて茹でる。
 - ②フライパンにマカロニとケチャップを入れ、味付けする。
 - ③盛り付けの時に小口切りにしておいた万能ネギをちりばめる。
(万能ネギは辛みを取るために水にさらす。)

優良賞 会津棒たら煮とかんぷらのクリーミーグラタン (遠藤陽奈)

材 料 分 量 ・ 4 人 分	・棒たら煮	120g	・とろけるチーズ	適量
	・じゃがいも (中)	3 個	・厚切りベーコン	2 枚
	・玉ねぎ (小)	1 個	・黒コショウ	少々
	・牛乳	400ml	・塩	少々
	・生クリーム	100ml	・パセリ	少々
	・バター (有塩)	32g		

- 作り方
- ①オーブンを150℃に設定し、予熱しておく。グラタン皿にバター(8g)を塗っておく。玉ねぎは薄切り、じゃがいもは一口大、ベーコンは1cm幅に切っておく。
 - ②鍋にバター(24g)を溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒める。
 - ③②にベーコンとじゃがいもを加え、炒める。
 - ④③に牛乳と生クリームを加え、じゃがいもがやわらかくなるまで混ぜ合わせる。
 - ⑤に棒たら煮を加え、かるく沸騰したら火を止め、塩で味を整える。
 - ⑥器に盛り、170℃のオーブンで20分間焼く。
 - ⑦火傷に気をつけながら、オーブンから取り出し、黒こしょう、パセリをふりかけて完成。

優良賞 イソ カルボナーラ (七宮朋美)

材 料 分 量 ・ 4 人 分	・パスタ	400g	・粉チーズ	40g
	・生クリーム	80ml	・卵	1 個
	・バター	20g	・卵黄	2 個
	・たこ (生食用)	100g	・スープの素 (顆粒)	大さじ1
	・あおさ (もどしたもの)	20g	・塩	少々
	・ニンニク	1 片	・コショウ	少々

- 作り方
- ①パスタをゆでる。
 - ②フライパンにオリーブオイルとバターを入れ、にんにくを炒め、香りを出す。
 - ③ボウルに卵、卵黄、生クリーム、粉チーズ、あおさのり、塩、コショウを入れ、よく混ぜる。
 - ④②のフライパンにお玉3杯のゆで汁を入れ、加熱する。
 - ⑤④にゆで上がったパスタ、②の卵液、たこを加えフライパンを揺すりながらよく和える。

優良賞 豚むすび ミルクソースかけ (猪狩光貴)

<p>材 料 分 量 ・ 4 人 分</p>	<p>・豚ロース (しゃぶしゃぶ用) 16 ~ 20 枚 ・ご飯 (温かいもの) 500g ・バター 20g ・牛乳 300ml ・塩 少々 ・コショウ 少々 ・ブロッコリー 1/2 個 ・小麦粉 20g</p>	<p>(たれ) ・しょうゆ 大さじ 1 ・みりん 大さじ 1 ・酒 大さじ 1 ・水 大さじ 1 ・砂糖 小さじ 1</p>
<p>作 り 方</p>	<p>①ご飯を8等分し手を水で湿らせて、塩少々をつけ、俵形のおにぎりをつくる。 ブロッコリーは塩ゆでしておく。</p> <p>②豚ロース肉2枚を縦に並べ、豚肉の上におにぎりをのせ、手前からクルクルと巻き形を整える。</p> <p>③フライパンに②を並べ、中火で焼く。 途中火を止めて脂をとり、全面こんがり焼き、合せておいたタレをからめる。</p> <p>④フライパンに小麦とバターを入れ、中火で炒め、牛乳を少しずつ入れて、塩、コショウで調味しホワイトソースを作る。</p> <p>⑤器に豚むすびと茹でたブロッコリーを盛り、ホワイトソースをかける。</p>	