



平成27年度牛乳・乳製品利用料理コンクール
 福島県大会入賞者レシピ集



第36回

おいしいクッキング

つくす
 ミルク

健康家族は いつも牛乳



福島県牛乳普及協会

はじめに

福島県福島市において牛乳・乳製品利用料理コンクール福島県大会が行われました。

今年で第36回目の開催となりましたが、これまでたくさんの皆様に支えられコンクールが継続出来たことに改めて感謝申し上げます。

そして、今回も皆様のアイディアあふれるオリジナルレシピをご応募頂き、県内各地より320点の作品が集まりました。

その中から厳選なる審査の結果選ばれた10名の方々の作品を今回ご紹介致しますので、ぜひご家庭でお試してください。

今後も多くの皆様に牛乳・乳製品に関心を持って頂きたくこのコンクールを続けて参りたいと思っております。そしてこれからも、牛乳・乳製品により皆様の更なる美と健康に一役かってくれることを願っております。

平成28年2月吉日
福島県牛乳普及協会



おいしいお料理法
大募集!!
牛乳・乳製品利用

料理コンクール



牛乳・バター・生クリーム・
スキムミルク多使用歓迎!



主催 福島県牛乳普及協会 後援

福島県・福島県酪農協同組合・(公財)福島県学校給食会
(公社)福島県栄養士会・(一社)福島県調理師会

お問い合わせ / TEL 0243-33-1101



とろ～り濃厚ポタージュ
～とまちーボール添え～

材料分量 (4人分)

【ポタージュ】

・牛乳	400ml
・玉ねぎ	100g
・じゃがいも	200g
・コンソメ	20g
・塩	少々
・こしょう	少々
・水	100ml

【とまちーボール】

・鶏ひき肉	200g
・スライスチーズ	2枚
・ミニトマト	8個
・片栗粉	少々
・塩	少々
・こしょう	少々
・油	適量
・パン粉	適量
・クレソン	少々



作り方

- 1 玉ねぎ・じゃがいもは皮と芽を取り除き、小さく切りラップをしてレンジ600wで1分30秒温めた後、ザルを使用しつぶす。
- 2 鍋にすりつぶした玉ねぎ・じゃがいもに牛乳と水を加え弱火にかけ、塩・こしょう・コンソメで味を調える。粗熱をとり、冷蔵庫で冷やす。
- 3 ミニトマトを湯むきし、中の種の部分を取り除き、鶏ひき肉と混ぜる。
- 4 1/4枚にカットしたチーズを包み、③で使用したひき肉で丸める。
- 5 油で揚げる。



郡山女子大学短期大学部

えんどう あや
遠藤 愛彩さん



レンジを使用し、時間短縮。ミニトマトを使用しサッパリとした味で食べやすく!



ミルク肉じゃがパイ

材料分量 (4人分)

・豚バラ肉	250g
・じゃがいも	小4個
・にんじん	1本
・玉ねぎ	小2個
・しらたき	250g
・バター	20g
水	500ml
牛乳	200ml
だし	小さじ3
砂糖	大さじ3
みりん	大さじ3
酒	大さじ3
しょうゆ	大さじ4
パイ生地	200g
卵	1/2個
粉チーズ	少々

作 り 方

- ① じゃがいも、にんじんを一口大の大きさに切る。玉ねぎを3mm幅に切る。じゃがいもは、水につけておく。
- ② フライパンにバターを入れ肉を炒め、一度肉を取り出す。
- ③ ②のフライパンに、野菜を入れて炒め、玉ねぎがしんなりしてきたら肉を入れ戻し軽く炒める。
- ④ ③を鍋に移し、(A)を入れ沸騰させる。食べやすい大きさに切ったしらたきを入れ、煮込む。沸騰したらアクを取り、落とし蓋をして野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④を器に入れ、パイ生地 で包み水で薄めた卵液を塗り230℃のオーブンで数分焼き、焼き目が付いたら完成。

※お好みでかけて食べる粉チーズを添える。

福島県立川口高等学校

わかばやし ゆうり
若林 優麗さん



じゃがいものあく抜きと、落とし蓋をすること。また、牛乳を入れることでほんのり優しい味がおいしさのポイントです!

優良賞

モ～ミルクたっぷり甘酒プリン



さとう ゆうか
桜の聖母短期大学 佐藤 佑香さん

材料分量 (4人分)

【甘酒ミルクプリン】

・牛乳	200ml
・生クリーム	30ml
・甘酒	180ml
・砂糖	30g
・板ゼラチン	7枚(10.5g)

【黒みつ】

・黒糖	20g
・水	適量
・はちみつ	小さじ2

【きな粉クリームソース】

・生クリーム	30ml
・スキムミルク	10g
・きな粉	6g
・砂糖	5g

作り方

※板ゼラチンは、十分な水で3分間ふやかしておく。

【甘酒ミルクプリン】

- 鍋に牛乳・生クリーム・甘酒・砂糖を入れ、沸騰させないくらいに温める。
- ふやかしておいたゼラチンを、①に加えかき混ぜる。
- ②を器に入れあら熱をとり、冷蔵庫で30分冷やし固める。

【黒みつ】

- 小鍋に黒糖と水を適量入れ、弱めの中火にかけ、時々混ぜながらほんの少しだけとろみがつくまで煮つめ、火からおろし、はちみつを加えてよく混ぜ合わせる→冷蔵庫で冷やす。

【きな粉クリームソース】

- スキムミルク・きな粉・砂糖に生クリームを少しずつ加え、たまにならにようにかき混ぜる。
- ③の甘酒ミルクプリンを皿に盛る。
- お好みで、きな粉クリームソースや黒みつをかけ、飾りつける。

point

甘酒に含まれる酵素が、牛乳の乳糖を分解し吸収をよくするので、お腹がゆるくなってしまう人にもおいしく食べられるデザートです。抹茶をかけることで年配の方にも喜んでいただけます。

優良賞

和風クリーム春巻き



桜の聖母短期大学 こんの 紺野 みずき 瑞紀さん

材料分量 (4人分)

・春巻きの皮	8枚
・麩	20個
・玉ねぎ	130g
・こしょう	1g
・味噌	20g
・冷凍枝豆	85g
・レタス	40g
・ミニトマト	8個
・小麦粉	30g
・ピザ用チーズ	30g
・牛乳	400ml
・バター	30g
・揚げ油	390cc

【のり用】

・小麦粉	30g
・水	30cc

作り方

- ① 牛乳にこしょうと味噌を入れ、溶かしておく。麩は牛乳に浸しておく。レタスとミニトマトは水洗いしておく。
- ② 玉ねぎは皮をむいて薄切りにし、冷凍枝豆は解凍しておく。フライパンにバター5gを入れて薄切りにした玉ねぎをしんなりするまで炒める。
- ③ 鍋に小麦粉と残りのバターを入れ、弱火でよく混ぜ合わせる。混ぜてきたら①の牛乳を3回に分けて入れ、全体が混ざり合うようにしっかりと混ぜる。牛乳で浸した麩と枝豆・炒めた玉ねぎを加えてとろみがつくまで煮たら冷ましておく。
- ④ 春巻きの皮に③を入れ、その上にチーズをのせて巻き、160℃～170℃の油に入れ、きつね色になるまで揚げる。皿にのせ、レタスとミニトマトを添える。



具材は、味噌や麩・枝豆を入れ、和風のホワイトルーを作り、それを春巻きの皮で包んで揚げ、外はパリッと中はとろっとして味噌の風味がおいしいです。

優良賞

おからのヘルシー牛乳コロッケ



郡山女子大学附属高等学校 ^{いとう}伊藤 ^{しおん}紫音さん

材料分量 (4人分)

・おから	75g
・とりもも肉	150g
・卵	2個
・牛乳	225ml
・生クリーム	大さじ4
・玉ねぎ	1/2個
・トマト	少々
・キャベツ(千切り)	少々
・パセリ	少々
・バター	適量
・小麦粉	適量
・塩	少々
・こしょう	少々
・パン粉	適量
・揚げ油	適量
・ソース	適量

作り方

- ① 鍋にバター大さじ2をとかして、1cm角に切ったとりもも肉と玉ねぎのみじん切りを入れ、玉ねぎがしんなりするまで炒める。
- ② ①に小麦粉大さじ2を入れ、粉っぽさが無くなるまで牛乳を加えてよく混ぜ、2~3分煮詰める。
- ③ ②に生クリームとおからを加えて混ぜ、塩・こしょうを適量加える。
- ④ バットに平らに広げてラップをして粗熱がとれたら15分冷やす。
- ⑤ ボウルに卵2つを割って、塩・こしょうをする。
- ⑥ ④が冷えて固まったら12等分して丸形にし、小麦粉を薄くまぶし、⑤にくぐらせてパン粉をつける。
- ⑦ 180℃の揚げ油に⑥を入れてこんがりとし色がつくまで揚げる。

point

コロッケといえばじゃがいもですが、おからを使ってヘルシーにし、牛乳でクリーミーに作ったところ。

福の恵みいっぱい!!みそばナーラ!!

優良賞



あさくら さえみ
郡山女子大学附属高等学校 浅倉 冴美さん

材料分量 (4人分)

・そば	300g
・ほうれん草	5束
・しめじ	120g
・舞茸	100g
・鮭	2切
・オリーブオイル	適量
○みそ	大さじ2と1/2
○牛乳	250ml
○生クリーム	150ml
○パルメザンチーズ	40~45g
○塩	少々
・卵黄	2と1/2個
・こしょう	少々

作り方

- ① ほうれん草・鮭は食べやすい大きさにし、舞茸は薄く切り、しめじはバラバラにほぐしておく。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、鮭を軽く焼き、①を入れて炒める。さらに○の材料を入れ少し煮詰める。
- ③ そばを少し硬めにゆでて冷水にとり、ぬめりを取り、水を切る。
- ④ ③を②に入れて火にかけながらからませ、火を止めて卵を入れてよくからませる。
- ⑤ ④を皿に盛り付け、こしょうを振って完成。



point

福島で有名なみそ・そば・鮭を牛乳・生クリームと合わせて和と洋を組み合わせる新しい料理を作りました。

優良賞

豚肉の南瓜包み ～鶏ガラと野菜入りソース添え～



福島東稜高等学校 さとう しほ
佐藤 志帆さん

材料分量 (4人分)

・豚肉	260g
・南瓜	170g
・チーズ	50g
・牛乳	200g
・人参	40g
・ミニトマト	40g
・ブロッコリー	40g
・油	10g
・塩	少々
・こしょう	少々
・水	150cc
・鶏ガラ	5g
・麵つゆ	60cc
・片栗粉	8g

作り方

- ① 南瓜を牛乳で柔らかくなるまで煮る。
- ② 柔らかくなったら火を止め、チーズを入れて滑らかになるまでつぶす。
- ③ ベーコンに②を包み、その上から塩・こしょうをまぶし、豚肉でさらに包む。
- ④ フライパンに油をしき、肉をのせてしっかり焼く。
- ⑤ 鍋に水150ccと鶏ガラを入れ煮立たせる。
- ⑥ ブロッコリーは茹でて、人参は型を抜いておく。
- ⑦ ⑤に麵つゆを入れ、煮立ったらとろみをつけてから野菜を入れて火が通ったら止める。
- ⑧ ④を皿にのせて、⑦を上からかける。



point

南瓜を牛乳で煮込みチーズを混ぜたところ。

優良賞

オムちゃんライス



たんじ あすか
福島東稜高等学校 丹治 明日香さん

材料分量 (4人分)

・牛乳	300ml
・だし汁 (とりガラスープの素大1)	100ml
・ごはん	250g
・ベーコン	1枚
・玉ねぎ	1/4個
・人参	少々
・パプリカ	少々
・パセリ	少々
・バター	8g
・ミックスベジタブル	大さじ2
・卵	5個
・ケチャップ	少々
・水溶き片栗粉	小さじ1
・塩	適量
・こしょう	適量

【チーズソース】

・牛乳	200ml
・生クリーム	60g
・クリームチーズ	60g
・とろけるチーズ	60g

作り方

- ① 玉ねぎはみじん切り、ベーコンは1cmに切りバターで炒める。塩・こしょう・ごはんを加えケチャップライスを作る。
- ② だし汁を作る。(とりガラスープの素大さじ1・牛乳300mlを合わせる。)
- ③ うす焼き卵を作る。うす焼き卵にケチャップライスを包み、カップの底にしき、だし汁をそそぎ12分蒸す。
- ④ チーズソースを作る。牛乳・クリームチーズ・とろけるチーズの順番で入れていき、だまが無くなったら生クリームを加え火を止める。
- ⑤ 出来上がったちゃんむしの横にチーズソースを添えて完成。



温かいうちに召し上がっていただくとチーズソースが絡み合っリゾットのようにおいしいです。

優良賞

秋のミルク豚汁



福島県立光南高等学校 ^{まさき}正木 ^{しずか}静香さん

材料分量 (4人分)

・味の素コンソメ	2個
・水	800ml
・牛乳	200ml
・みそ	小さじ2
・豚こま切れ	100ml
・さつまいも(中)	1本
・にんじん	1/2本
・ごぼう	1/2本
・大根	1/3本

作り方

- ① ボールに水を用意し、ごぼうを輪切りにしてボールに入れ、アク抜きをし、アクが抜けたら水洗いしザルにあげる。
- ② さつまいもは輪切りにし、水で洗いザルにあげて。人参と大根はいちょう切りにする。
- ③ 鍋にコンソメ・水・牛乳・①・②を入れ、中火でアクを取りながら煮込む。アクが取れたら、豚こま切れを入れて、更にアクを取る。
- ④ 具材に火が通ったら火を止め、みそを入れて味を調節して完成。



point

牛乳を入れることで味がまろやかになる。

優良賞

milk餃子あんかけ



福島県立磐城農業高等学校 三浦 あみ 亜美さん

材料分量 (4人分)

【milk餃子】	
・玉ねぎ	1/4個
・にら	1/2束
・合いびき肉	130g
・油(焼く時用)	大さじ1
・水(焼く時用)	100ml
・餃子の皮(大)	20枚
・牛乳(A)	大さじ2
・しょうが(A)	1かけ
・ごま油(A)	大さじ1/2
・オイスターソース(A)	小さじ1
・塩	小さじ1/2
【milkあん】	
・牛乳	260ml
・タケノコ水煮	150g
・しょうが	1かけ
・にんにく	1かけ
・パプリカ	50g
・ブロッコリー	100g
・しめじ	100g
・にんじん	50g
・鶏がらスープの素(B)	大さじ2
・オイスターソース(B)	小さじ2
・酒(B)	大さじ2
・水(B)	200ml
・ごま油	大さじ2
・片栗粉	大さじ2
・水	大さじ4

作り方

<下ごしらえ>

【milk餃子】

玉ねぎとにらはみじん切りにする。しょうがはすりおろしておく。

【milkあん】

タケノコ水煮は5mm幅の細切りにする。しょうが・にんにくはみじん切りにする。パプリカは細切り、しめじは小房にわけておく。ブロッコリーは小房に分けた後塩ゆでにする。にんじんは型抜きした後に塩ゆでしておく。水溶き片栗粉をつくっておく。

- ① 大きめのボールに、玉ねぎ・にら・しょうがのすりおろしと調味料(A)を混ぜる。そこに合いびき肉を加え、粘りが出るまで混ぜる。
- ② 餃子の皮にあんを包む。
- ③ ごま油大さじ1を入れ火にかけ、フライパンを温める。いったん火を止め餃子を並べる。強火→焼き色がついたら中火→水100mlを入れふたをし、蒸し焼きにする。(5~6分)→水がなくなりパチパチといってきたらふたを開け焼き色の確認をして火を止める。
- ④ フライパンにごま油を熱し、しょうが・にんにくを焦げないように炒め、そこにタケノコ・しめじ・パプリカを加える。火が通ったら、調味料(B)を入れ煮立たせる。
- ⑤ 牛乳を加え混ぜ弱火にし、ブロッコリー・にんじんを加え、なじませたら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑥ 器に、餃子とあんを盛り付け完成。

point

餃子にいれる牛乳がお肉の臭みもおさえます。栄養もあり、一石二鳥です!!



主催：福島県牛乳普及協会

〒969-1103 福島県本宮市仁井田字一里壇17 TEL.0243-33-1101

後援：福島県・福島県酪農業協同組合・公益財団法人福島県学校給食会
公益社団法人福島県栄養士会・一般社団法人福島県調理師会