

牛乳を使ったレシピご紹介

気持ちあらたに！

この時期は、進級や就職・転職など何かと忙しいですが、節目の時期でもありますよね。

新生活の始まりとともに何か目標をたてる人も多いと思います。

私も普段、まわりの仲間から「今、何か月？」とか「いつ、生まれるの？」と言われるお腹を引き締めようと、ひそかに決意しています。

いつまで続くかわかりませんが…



ふわふわオムライス

カロリー 1人分 627kcal
調理時間 15分以内
ジャンル 洋風

牛乳をたっぷり使用することで、卵が固まりすぎるのを防いでくれます。

このレシピに使用している商品は、明治おいしい牛乳です。



チキンライス 材料

ご飯 300g
ハム 3枚
玉ねぎ 1/4個(50g)
にんじん 1/3本(50g)
ピーマン 2個(50g)
ケチャップ 大さじ4
塩 適宜
こしょう 適量
オリーブオイル 大さじ1

ふわふわ卵 材料

明治おいしい牛乳 300ml
卵 2個
塩 小さじ1/2強(3g)
こしょう 適量
片栗粉 大さじ1・1/2

～作り方～

- ① にんじんは1cm角の拍子切りにし、玉ねぎ、ピーマン、ハムは1cm角に切る。
- ② フライパンにオリーブオイルをひき、1を順番に入れしんなりするまで炒める。
- ③ 2にトマトケチャップを入れ炒め、ご飯を入れ全体をざっくり炒めながら混ぜ、塩、こしょうをする。器に盛る。
- ④ ボウルに卵を割り、片栗粉、塩、こしょう、牛乳を入れよく混ぜる。
- ⑤ フライパンに4を入れ中火で加熱し、全体がまとまって来たら火を止める。3にかける。お好みで黒こしょうをふる。

詳しい内容は…

明治おいしい牛乳 “おいしい暮らし” -natural tasute- ホームページをご覧ください。

<http://www.meijioishiigyunyu.com/>

埼玉県のおすすめ お花見スポット

権現堂公園 幸手

春を迎えると長さ1kmにわたる堤に約1000本のソメイヨシノが咲き誇り桜のトンネルを作ります。また、堤の隣には、菜の花が作付けされ、桜の淡いピンクと菜の花の黄色とのコントラストが見事です。



見沼グリーンセンター

埼玉県さいたま市北区にある市民の森・見沼グリーンセンターの桜は施設前の菜の花とともに楽しむことができます。見晴公園側から菜の花と桜を楽しみ、見沼グリーンセンター側から桜と菜の花と風車という組み合わせを楽しむことができます。

