

かつおとアボカドのバゲットのせり



かつお ×

材料(作りやすい量)

- かつお(刺身用).....100g
- アボカド.....1/2個
- 雪印北海道100カッテージチーズ...大きじ3
- 「レモン汁」.....小さじ1
- A しょうゆ.....小さじ1
- 「おろしにんにく」.....小さじ1/2
- バゲット.....適量
- しその葉(せん切り).....2枚

作り方

- ① かつおは粗みじん切り、アボカドは5mm角に切る。
- ② バゲットはオーブントースターで軽く焼く。
- ③ ボウルに、かつお、アボカド、カッテージチーズ、Aを入れてよく混ぜ合わせる。
- ④ バゲットの上に③を盛り付け、しその葉をのせる。

*アボカドは変色しやすいため、切ったらすぐにAと混ぜ合わせるとよいでしょう。

わさびチーズ入りのきゅうり和え



たこ ×

材料(2人分)

- たこ.....100g
- きゅうり.....1/2本
- わさび ペビーチーズ.....3個
- オリーブ油.....小さじ1
- しょうゆ.....小さじ2

作り方

- ① たこは乱切り、きゅうりは小さめの乱切り、チーズは6等分の角切りにする。
- ② ボウルに材料を全て入れてよく混ぜ合わせ、器に盛る。

*冷蔵庫で冷やしてお召上がりいただくのもおすすめです。
*食材は、マグロ、サーモン、アボカド、レタスなどもおすすめです。

しらすと「6Pチーズ」の蒸しパン♪



しらす ×

材料(直径6cmマフィンカップ4個分)

- ホットケーキミックス.....150g
- おいしい雪印メグミルク牛乳.....100ml
- 6Pチーズ.....3個
- しらす.....50g

作り方

- ① 「6Pチーズ」は1cm角に切る。
- ② ボウルに材料を全て混ぜ合わせる。
- ③ カップに流し入れ、電子レンジ(600W)で3分加熱する。

*加熱が足りない場合は、30秒ずつ追加してください。 *「6Pチーズ」の代わりにクリームチーズで作るとコクが出ます。



ごちそうさまでした!!

お客様の声をおきかせください。

雪印メグミルクお客様センター 0120-301-369
<https://www.meg-snow.com> 年中無休 9~17時 未来はミルク



家族喜ぶお魚 アレンジ



フライパンひとつでできる! 鮭のチーズソースパスタ♪

- 作り方**
- 1 鮭は3〜4等分に切り、小松菜は4cmの長さ、にんにくはみじん切りする。
 - 2 フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火をつけ、香りがたったら鮭を加えて中火で両面焼く。
 - 3 ②にAを加えてひと煮立ちしたら火を弱め、スパゲッティを入れて時々混ぜながら、弱火〜中火で表示時間を目安に茹でる。

材料(2人分)

スパゲッティ	160g
鮭の切り身	2切れ
小松菜	2株
にんにく	1片
A	
おいしい雪印メグミミルク	600ml
水	200ml
スライスチーズ(7枚入り)	4枚
塩、粗挽き黒こしょう	各少々
オリーブ油	大きじ1/2
雪印北海道100粉チーズ芳醇(お好みで)	適宜



*できるだけ大きめのフライパンを使い、吹きこぼれないように火加減に注意しながら作ってください。

*水分が足りなくなってきたら、牛乳を少し加えて調整してください。

*鮭の塩分によって塩、こしょう分量を調整してください。

- 4 残り時間が1分になったら小松菜を加えて混ぜる。
- 5 火を止めて、スライスチーズをちぎりながら加えて溶けるまで混ぜ、塩、こしょうで味を調えて器に盛る。お好みで粉チーズをかける。



かじきのチリソース風♪

かじき ×



材料(2人分)

かじき切り身	2切れ
酒	大きじ1/2
塩、こしょう	各少々
どるなるナチュラルチーズ(ピザ用)	30g
片栗粉	大きじ1と1/2
ピザソース	大きじ2
たまねぎ	大きじ1(10g)
オリーブ油	大きじ1
ペーリーフ	適量
トマト(くし形切り)	1/2個

- 作り方**
- 1 かじきは塩、こしょうを振って酒をかけておく。
 - 2 たまねぎはみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で30秒加熱したら粗熱をとってピザソースと混ぜ合わせておく。
 - 3 かじきの側面に切れ目を入れてチーズを詰め、片栗粉を全体にまぶす。
 - 4 フライパンにオリーブ油を熱し、③を並べて中火で焼く。焼き色がついたら裏返して蓋をし、3分程焼いて器に盛り、ソースをかけてペーリーフとトマトを添える。

*電子レンジの機種により加熱時間を調整してください。

*チーズの分量は、かじきの大きさによって調整してください。

*かじきが開くまで切れ目が入れられない場合は、2等分してチーズを挟んで焼くとよいでしょう。

*辛味をつきたい場合は、ピザソースに豆蔻粉をお好み量加えてください。

タンドリーフイッシュ♪



さば ×



材料(2人分)

さばの切り身	2切れ
A	
ナチュレ菓 megumi 焼酎0(ゼロ)	大きじ2
トマトケチャップ	大きじ1
カレー粉	小さじ1/2
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
オリーブ油	大きじ1/2
フルルレタス	2枚
(食べやすい大きさに手でちぎる)	
トマト	1/2個
(食べやすい大きさに切っておく)	

- 作り方**
- 1 ポリ袋にAを入れて混ぜ合わせ、半分にしたさばを加えて揉み込み、冷蔵庫で最低10分以上おいて味を馴染ませる。
 - 2 フライパンにオリーブ油を熱し、①を並べて中火で片面約3分ずつ焼いて器に盛り、レタスとトマトを添える。

*漬け込み時間が長い方が味が馴染みやすくなります。

*さばは皮に鮭やたら、ぶりなどもおすすめです。