



雪印メグミルク 栗原はるみのミルクのある生活 「今月のミルクレシピ」

2017年7月

ホットビスケット

- | 材料 | 作り方 |
|--------------------------|---|
| (直径7cm抜き型4個分とミニバゲット型1本分) | 1 バターは小さく切り、使う直前まで冷蔵庫で冷やしておく。 |
| ●「雪印北海道バター」
50g | 2 オーブンは160°Cに予熱する。天板にクッキングペーパーを敷く。 |
| ●薄力粉 200g | 3 ボウルに薄力粉、ベーキングパウダー、重曹、砂糖を入れ、全体をよく混ぜる。 |
| ●ベーキングパウダー
小さじ1 1/2 | 4 (3)に(1)のバターを加え、指先で粉にもみ込んでさらさらの状態にする。 |
| ●重曹 小さじ1/2 | 5 (4)にプレーンヨーグルト、牛乳を加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜてまとめる。 |
| ●砂糖 大さじ2 | 6 薄力粉少々(分量外)をふった台に(5)の生地を出す。手のひらで押さえながら1cm厚さにのばし、スコーン型やコップなどで抜く。残った生地はひとつのまとめ、20cm長さの棒状にする。 |
| ●「ナチュラル 恵 megumi」
50g | 7 天板に(6)を並べ、160°Cのオーブンで12~18分焼く。焼けたものから先に取り出し、網の上で冷ます。 |
| ●「雪印メグミルク牛乳」
1/4カップ | |

ホットビスケットのおやつ 「フレッシュ北海道産生クリーム使用」1/2パック(100ml)に砂糖大さじ1 1/2を加えてふんわりと泡立て、ホットビスケットに適量をのせる。好みてメープルシロップ、はちみつなどを加えても。

グリルチキンとオムレツのサラダ

- | 材料(2人分) | 作り方 |
|--------------------------|---|
| ●サラダ菜 1/2個 | 1 サラダ菜は洗って1枚ずつはらず。フルーツマトはヘタを取り、横半分にする。姫きゅうりは3等分に切り、両端を削る。野菜はそれぞれ冷蔵庫でよく冷やしておく。 |
| ●フルーツマト 小2個 | 2 じゃがいもは皮ごとよく洗ってやわらかくゆで、皮をむいて3等分に切る。 |
| ●姫きゅうり 2本 | 3 鶏もも肉は余分な脂があれば除き、2等分する。両面に塩、こしょうをふり、皮目にサラダ油を塗る。コンロのグリルやフライパンで、皮目に焼き色がつき、中に火が通るまで6~7分焼く。 |
| ●じゃがいも 小2個 | 4 ボウルに卵を割りほぐし、生クリーム、塩、こしょうを加えて混ぜる。小さいフライパンに半量のサラダ油を熱し、半量の卵液を流し入れ、大きく混ぜて半熟状態になったら形作る。残りも同様に焼く。 |
| ●鶏もも肉 小1枚
(200g) | 5 ヨーグルトソースを作る。アンチョビは細かく刻んでボウルに入れる。プレーンヨーグルトとマヨネーズを加えてよく混ぜ、味を見て塩、こしょうで調える。 |
| ●塩 小さじ1/4 | 6 器に(1)~(4)を盛り合わせ、(5)のヨーグルトソースを適量かける。 |
| ●こしょう・サラダ油 各少々 | |
| ●卵 2個 | |
| ●「フレッシュ北海道産生クリーム使用」 大さじ1 | |
| ●塩・こしょう 各少々 | |
| ●サラダ油 大さじ1 | |
| ●ヨーグルトソース | |
| ・アンチョビ 10g | |
| ・「ナチュラル 恵 megumi」 大さじ2 | |
| ・マヨネーズ 大さじ2 | |
| ・塩・こしょう 各少々 | |