

2021年は丑年!

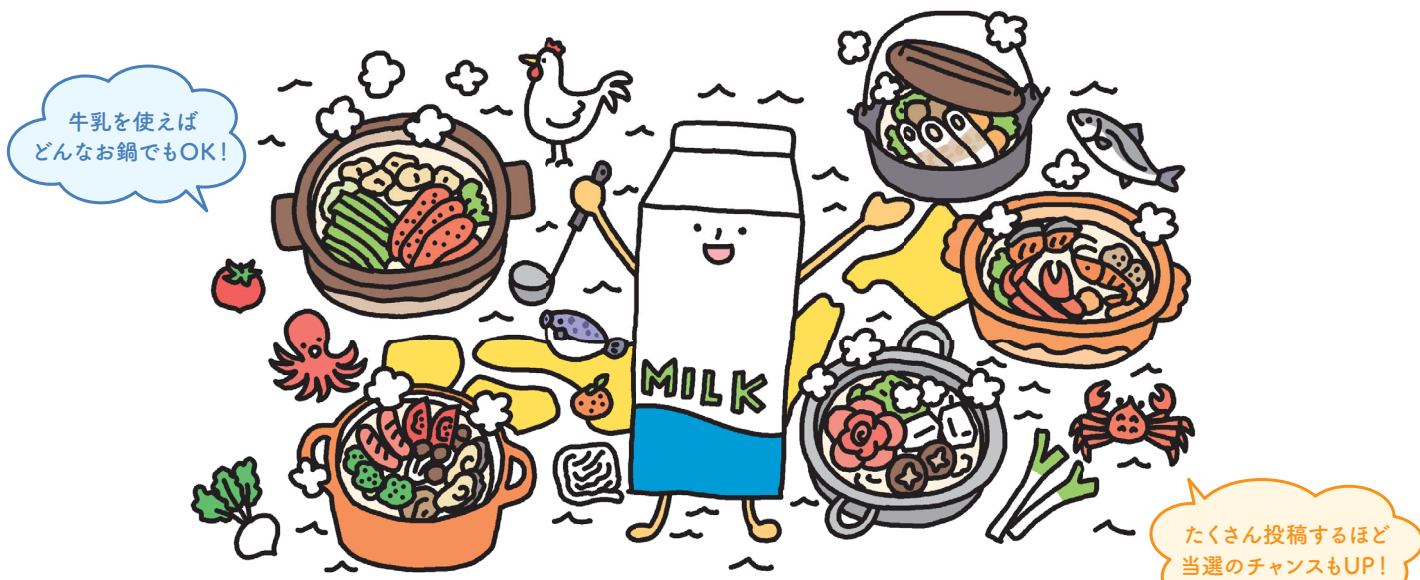


第3弾

この冬は牛乳のお鍋で ぽかぽかしよう! 🍲❤️

#私のミルク鍋 プレゼントキャンペーン

牛乳をたっぷり使った「ミルク鍋」をつくって、写真をSNSに投稿すると、
抽選ですてきなミルクグッズがもらえます。心もカラダも温まるおいしいミルク鍋、お待ちしております。



参加方法

Step ① Jミルクの公式SNSアカウントのいずれかをフォロー
📷 Instagram 🐦 Twitter 📘 Facebook

Step ② 「ミルク鍋」をつくって写真を撮影 📷

Step ③ ハッシュタグ「#私のミルク鍋」をつけて、
写真をご自身のSNSに投稿

SNSを利用していない方はメールでも参加できます。①ミルク鍋の写真②お名前(ニックネーム可)
③コメントをご記入の上、右記のアドレスにお送りください。(*1) ✉️ milkday@j-milk.jp

公式
Instagram



公式
Twitter



公式
Facebook



期間

2021年12月1日(水)~2022年2月28日(月) (*2)

賞品

抽選で計20名様にミルクグッズをプレゼント (*3)

👑
ミルク鍋賞

[KINTO]
KAKOMI
IH土鍋 (1.2L)



ミルク色の鍋!

🥛
ミルク賞

[HARIO]
ミルク出しコーヒーポット
(実用容量 500mL)



🥛
ミルクファン賞

牛乳専用グラス、ミルク用コーヒーバッグ、
ミルク缶カップ、冷感ミルクボトル、
「ミルクのケビン」グッズのいずれか



お問い合わせ 一般社団法人Jミルク コミュニケーショングループ ✉️ milkday@j-milk.jp

*1 お送りいただいた写真、コメントはJミルク公式SNSに投稿させていただきます。著作権等への配慮により、掲載できない場合があることをご了承ください。
*2 期間中は何度でも投稿可能です(同一画像での重複投稿はご遠慮ください)。 *3 抽選は2022年3月頃の予定です。当選者にはDM・メールで送付先などを確認します。



料理のプロが教えるおすすめ「#私のミルク鍋」

Watashi no Milk Nabe Recipe



“チーズをまとったお肉、野菜がおいしい” 基本のホエイ鍋

材料-2人分

- A
- 牛乳 _____ 400ml
 - 砂糖 _____ 小さじ2
 - 米酢 _____ 大さじ2
 - ポン酢しょうゆ _____ 大さじ4~5 *1
 - しゃぶしゃぶ用豚バラ肉 200g *2
 - 白ねぎ _____ 1/2本(斜め千切り)
 - 水菜 _____ 75g(7cmに切る)
 - 絹ごし豆腐 _____ 1/2丁(200g)
→ペーパーで水分をきり、ひと口大に切る
 - 生しいたけ _____ 1パック(6枚)
→笠に切込みを入れ、軸は千切り
 - メのごはん _____ 適量 *3

*1 お好みで調整 *2 脂身の少ないもの
*3 鍋つゆの量で加減



作り方

- ① 鍋にAを合わせて底を混ぜながら煮立てる。
- ② 沸々してきたら米酢を加え、蓋をして火を止め3分おく。さっくり混ぜ、牛乳が分離したら、ポン酢しょうゆを加えて味を調える。
(鍋つゆの完成)
- ③ 鍋つゆに野菜、豆腐を加え、豚肉に火を通しながら、豚肉で野菜をくるんでいただく。
- ④ 残った鍋つゆを沸かし、メのごはんを加え、鍋つゆを含ませるようにして煮る。
※味が薄い場合は、ポン酢しょうゆを少量かけてください。

料理家・管理栄養士

小山 浩子さん Hiroko Koyama

牛乳の減塩効果、和食との相性に着目し、乳和食を開発。テレビ、書籍、講演会などでその魅力を発信。健康とつくりやすさに配慮したオリジナルレシピにファンも多い。2015年高血圧協会理事に就任。



おすすめの具材 牛薄切り肉、トマト、水菜、舞茸、しめじ、えのきだけ、油揚げ、ニラ、にんじん

- ★ 牛乳を分離させるから、ミルク鍋なのに鍋つゆが透明!
- ★ 牛乳に砂糖を入れておくことで鍋底の焦げつき防止になります。
- ★ アクセントにごま油またはラー油、七味唐辛子をかけてもおいしいです。
- ★ 牛乳でつくる鍋つゆは最後の一滴までおいしく召し上がれます。

Point!



Studio165
公式HP



Watashi no Milk Nabe Recipe



フレンチ風地鶏のたっぷりミルク鍋

材料-2人分

- A
- 地鶏手羽先 _____ 4本
 - 地鶏手羽もと _____ 4本
 - 昆布 _____ 6cmほど
 - 玉ねぎ _____ 1/2個(粗く刻む)
 - 白ワイン _____ 120ml
 - みりん _____ 120ml
 - 水 _____ 360ml
 - 塩 _____ 4g
 - キノコ類(数種) _____ 各適量
 - 芽キャベツ *1 _____ 各適量
 - お好みの野菜 _____ 各適量
 - 牛乳 _____ 360ml

*1 ブロccoliなどもおすすめ

作り方

- ① 手羽先、手羽もとを鍋に入れAと昆布を加え中火で沸かす。
- ② 灰汁を除き弱火で30分煮る。
- ③ キノコ類を加え、ひと沸かしする。
- ④ 芽キャベツとお好みの野菜も加え柔らかくなったら、牛乳を加えて軽く沸かし完成。
※沸かしすぎると牛乳が分離しますが、味には問題ありません。

オーナーシェフ

能勢 雄介さん Yusuke Nose

国内のフレンチレストランで修行をしながら渡仏、渡米をしてニューヨークで10年ほどExecutive chefとして研鑽を積み帰国、代官山のレストランでシェフマネジメントを5年拝命され後に独立。江東区東陽町にて「深川フレンチ『25Hudson』」をオープン。国産の食材を中心に他にはないフレンチレストランを営んでいる。



※写真は1人分

- ★ 鶏は出汁を取りたいので地鶏の骨付きを使ってください。
- ★ キノコはどんな種類でも問題ありません。出汁と味を深くするために必ず入れてください。
- ★ 残ったスープにご飯とお好みのチーズを加えると、ミルクリゾットになります。

Point!



25Hudson
公式HP



この冬は牛乳のお鍋でほかほかしよう! #私のミルク鍋 プレゼントキャンペーン

