

#私のミルク鍋 キャンペーン

2022年12月15日(木)~2023年1月31日(火)

牛乳をたっぷり使った「ミルク鍋」をつくって投稿。

みんなの「ミルク鍋」、大募集です！

「鍋の♫」も、
ぜひシェアしてね。



参加方法は
こちら



主催 一般社団法人Jミルク

協力 全国農業協同組合連合会、ホクレン農業協同組合連合会

後援 公益社団法人 米穀安定供給確保支援機構、全国米穀販売事業共済協同組合、一般財団法人 日本米穀商連合会、
全国餅工業協同組合、NPO法人 青果物健康推進協会、一般社団法人 ニッポン全国鍋協会

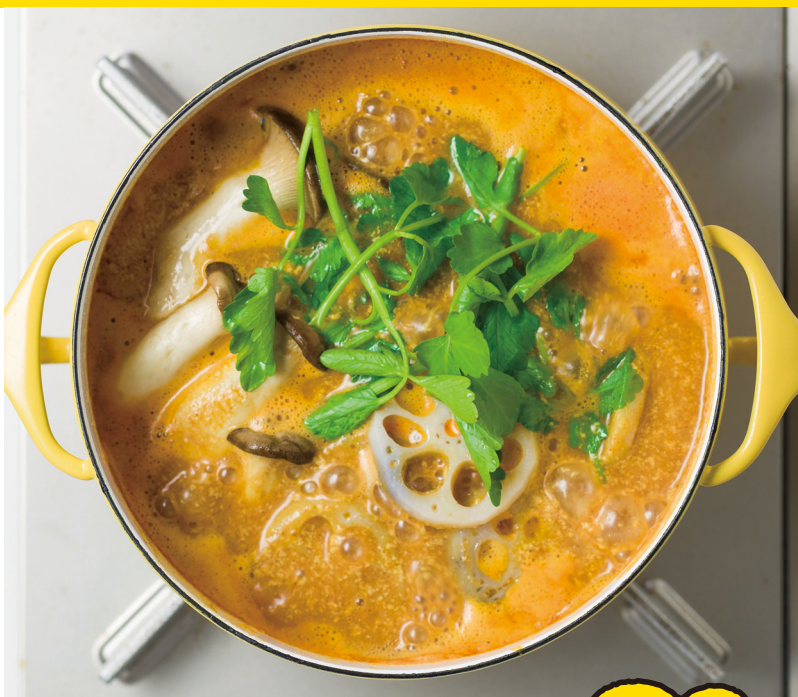
お問い合わせ 一般社団法人Jミルク コミュニケーショングループ milkday@j-milk.jp



♫まで楽しめる♡

“焼き”鶏手羽中とれんこんのミルクカレー鍋

レシピ: 料理家・管理栄養士 小山浩子さん



材料(2人分)

オリーブ油	大さじ1
にんにく(半分に切って芽を除き、叩く)	1片
鶏手羽中	12本
白こしょう	少量
レンコン(8mm厚さの輪切り)	大1節
エリンギ(縦4~6等分に切る)	2~3本
水	250ml
コンソメ(砕いておく)	1個
A [トマトジュース	1本(190g)
B [牛乳	400ml
カレーパウダー(中辛・フレークタイプ)	50g
塩、こしょう	少量

作り方

- ① フライパンにオリーブ油とにんにくを熱し、鶏肉の皮とれんこん、エリンギの表面を焼く。
- ② 鍋に【A】を熱し、沸々としてきたら鶏肉を加え、クッキングシートで落とし蓋と蓋をし中火で5分ほど煮る。
- ③ 都度混ぜ、合わせておいた【B】を加えてひと煮し、カレーパウダーを加え、塩、こしょうで味を調える。〈鍋つゆの完成〉
- ④ レンコン、エリンギを加え、煮ながらいただく。

作り方の
動画は
こちら



「お好みの♫」を
見つけてね♡

