

# 牛乳・ヨーグルト・チーズを使った鍋レシピ



## ミルクマイスター®高砂さん考案

## 牛乳×山形ご当地ラーメン「鳥中華」

ミルクスープが決め手!

牛乳・乳製品を使えばどんなお鍋でもOK!  
みんなで「ミルク鍋」を楽しもう!



### 【材料】(2人分)

- 牛乳…400ml
- めんつゆストレートタイプ…30ml
- A 中華スープの素(粉末)…大さじ1
- 味噌…小さじ1
- おろしにんにく(チューブ)…小さじ1
- B 中華麺(平打ち麺 生タイプ)…2玉
- C サラダチキン…約50g
- 青ネギ(カット済み)…適量
- 味付き卵…1個

<仕上げ用>

きざみのり、黒胡椒、ごま油…適量

### 【作り方】

- ①鍋にスープとなるAを入れて沸騰しない程度に中火で火にかける。
- ②スープが温まったらBを入れる(中華麺は別茹でして、一度水通しをする)
- ③麺が温まったらCを入れる。小分けにしたらお好みできざみのり、黒胡椒、ごま油をかけて完成。

地元山形のご当地ラーメン「鳥中華」をミルク鍋に簡単アレンジ!  
牛乳のコクとまろやかさで満足感抜群です!



ミルクマイスター®  
高砂さん

牛乳をこよなく愛する  
世界一牛乳好きな  
グラフィックデザイナー

@milkmeister  
@milkmeister0601

## ヨーグルトマニア 向井智香さん考案

## 爽やかヨーグルト餅のトマト鍋

牛乳・乳製品を使えばどんなお鍋でもOK!  
みんなで「ミルク鍋」を楽しもう!



### 【材料】(2人分)

- キャベツ…1/8個
- ブロッコリー…1/2株
- A ヤングコーン…3本
- ブラウンマッシュルーム…4個
- ウイナー…3本
- B プレーンヨーグルト…65g
- 上新粉…50g
- 粉チーズ…10g
- 乾燥パジル…適量
- C カットトマト缶…1缶(400g)
- 水…100ml
- 顆粒コンソメ…大さじ1強

<仕上げ用>

ブラックオリーブ、オリーブオイル…適量

### 【作り方】

- ①Aは食べやすい大きさにカットし、Bはよく練り合わせてから、丸めておく。
- ②鍋にCを入れて沸かし、①を加え蓋をして煮込む。
- ③野菜がぐつたりしてきたら、スライスしたブラックオリーブを散らし、オリーブオイルを回しかける。

ヨーグルトを具として食べたい!  
という熱い想いで開発。  
パジルとヨーグルトの爽やかな香りが広がります。



向井智香さん  
一般社団法人ヨグネット代表理事

@yoghurt\_freak  
@yoghurt\_freak

## チーズプロフェッショナル協会考案

## カマンベールチーズ入りちゃんぽん風鍋

牛乳・乳製品を使えばどんなお鍋でもOK!  
みんなで「ミルク鍋」を楽しもう!



### 【材料】(2~3人分)

- 豚肉の薄切り…120g
- 玉ねぎ…1/2個
- にんじん…4cm分
- A キャベツ…2~3枚
- 青梗菜…1株
- きくらげ(水に浸して戻す)…2個
- かまぼこ…1/2本
- ごま油…大さじ1
- 水…300ml
- B 鶏ガラスープ(顆粒)…大さじ1/2
- にんにく&生姜チューブ…各大さじ1/2
- オイスターソース…大さじ1/2
- C むきエビ…4~6尾
- ホタテ…4個
- 牛乳…300ml
- 塩、胡椒…適量
- カマンベールチーズ…1個(90~100g)

### 【作り方】

- ①Aは各々食べやすい大きさにカットし、ごま油を熱した鍋に入れてサッと炒める。
- ②Bを加えて煮、グツグツしたらCを入れる。
- ③再びグツグツしたら塩・胡椒で味を調え、6等分にカットしたカマンベールチーズをのせて出来上がり!

むきエビとホタテはシーフードミックスでも代用可です。また紅生姜やシメに中華麺を入れてもおいしく召し上がれます。



小野孝予さん  
料理研究家  
チーズプロフェッショナル



チーズプロフェッショナル協会

@cheeprocpa @CheeseFunFanFun

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

