

ミルバトの味を  
ご家庭で



ミルバト!!  
milk battle



優勝

しじみーる賞

# 野菜のホワイト カレーソース掛け

東北町商工会  
青年部

材料：1人分

- 玉ねぎ 1/2個
- ながいも 1/4個
- 牛乳 100ml
- ごぼう 1/4本
- ほうれん草 1/2束
- キャノラ油 適量
- バター 20g
- 白ワイン 大さじ1
- 鶏もも肉 100g
- 生クリーム 25ml
- コリアンダー 小さじ1
- ガラムマサラ 小さじ1
- クミン 小さじ1
- ホワイトペーパー 少々
- 片栗粉 適量
- コンソメ 大さじ1
- 薄力粉 大さじ1
- 塩、にんにく 少々

## 作り方

- ①玉ねぎは1/4みじん切り、1/4輪切りにする。ごぼうはピーラーで薄く切り、あく抜きのため水にさらす。ほうれん草は塩ゆでし、ながいもは1cm厚に輪切り、鶏もも肉は一口大に切る。
- ②バターと小麦粉、牛乳でベシャメルソースを作る。輪切りした野菜とごぼうの水分をふき取り片栗粉をまぶし、180度の油で揚げる。
- ③すりおろしたにんにくを炒め、香りが出たら、みじん切りにした玉ねぎと鶏肉を加え弱火で炒める。白ワインを加え、火が通ったら②のベシャメルソースを合わせ、生クリームコンソメ、クミンなどの香辛料を入れ、塩で味を調整する。
- ④盛り付けた揚げ野菜、ほうれん草に③のソースをかけて完成。



アイデア賞



# 家庭で作れる トロロ牛乳担々麺

居酒屋  
飲寝起

材料：4人分

- 牛乳 1,440ml
- ながいも（トロロ） 400g
- 中華麺 4人前
- 味噌ラーメンスープ 4人前
- あいびき肉 160g
- にんにく（すりおろし） 少々
- しょうが（すりおろし） 少々
- ごぼう 適量
- ほうれん草 適量
- しらうお 適量
- 八方汁 適量
- 砂糖 適量
- 米粉 適量
- ごま油 適量
- サンショウ 適量
- 食べるラー油 適量
- すりごま 適量

## 作り方

- ①温めた牛乳にトロロと味噌ラーメンスープを入れて、加熱する。（沸騰しないように注意！）
- ②トッピングに使うほうれん草をゆでる。ごぼうはピーラーでスライスして水にさらし、あく抜きしたら水気をふきとり、米粉をまぶす。
- ③しらうおに米粉をまぶし、どちらも油で揚げ、熱いうちにサンショウ（塩でも可）をふる。
- ④麺をゆで、湯切りをし、ごま油を絡ませて、器に盛る。
- ⑤上から①のトロロ牛乳ミソスープをかける。
- ⑥トッピングでひき肉、ほうれん草、ごぼう、しらうおを乗せ、最後に食べるラー油とすりごまを乗せて完成。小さいお子さんや辛いのが苦手な方は食べるラー油が無くてもOK。カロリーが気になる方は牛乳を豆乳に変えてOK！

東北中学校

# シークレット♥ パンケーキ

材料：6人分

- 黒にんにく 6片
- 牛乳 150ml
- 卵 2個
- オリーブオイル 少々
- ながいも 400g
- ホットケーキMIX 400g
- バター、はちみつ、パセル（お好みで）

## 作り方

- ①黒にんにくを小さく切り、ながいもをすりおろす。
- ②ボウルに卵、ながいも、牛乳を入れて混ぜる。ホットケーキMIXと黒にんにくを加えてサッと混ぜる。
- ③フライパンにオリーブオイルを温め、②を1/3ずつ焼く。
- ④両面こんがり焼いた後、弱火で1分蒸し焼きにする。
- ⑤トッピングをして完成。



GMU賞

# ミルクポテトの 春巻き

材料：1人分

- ながいも 100g
- プロセスチーズ 10g
- 鮭 1/2切れ
- 舞茸 10g
- ごぼう 10g
- 牛乳 30mg
- バター 2g
- 春巻きの皮 2枚
- 塩、こしょう 少々
- 揚げ油 適量
- 小麦粉、水 各大さじ1

## 作り方

### 下準備

ながいも…皮をむいて煮えやすい大きさに切る

チーズ…1**せん**角に切る

鮭…焼いて骨と皮を取り除き粗ほぐし

舞茸…鮭と一緒に焼いて食べやすい大きさに切る

ごぼう…粗みじん切りにカットし水にさらす

①鍋にながいもが隠れる位に水を入れて柔らかくなるまでゆでる。

②ゆで上がったら、水を捨て弱火にし、牛乳とバターを加えて長いもをつぶす。

③ごぼうと舞茸を炒めて、塩コショウで味を調える。

④ごぼうと牛乳が馴染んだらチーズ、鮭、③、塩こしょうを入れて軽く混ぜ合わせる。

⑤粗熱を取ったら、春巻きの皮に③の具をのせて巻く。

⑥フライパンに薄く油をひき、両面をきつね色になるまで、上げ焼きをする。

明治安田生命賞  
審査員特別賞



ATV賞

# しじみの クラムチャウダー

町食生活改善  
推進委員会

材料：4人分

- しじみ（殻付き）400g
- にんにく 1かけ
- オリーブオイル 大さじ1/2
- 白ワイン 50ml
- ながいも 150g
- 玉ねぎ 70g
- 牛乳 200ml
- 水 100ml
- 生クリーム 200g
- バター 10g
- 薄力粉 小さじ2
- コンソメ（顆粒）小さじ1
- 塩、こしょう 適量
- パセリ 適量

## 作り方

### 下準備 しじみ…砂抜き

- ①フライパンに、にんにくとオリーブオイルを温める。水気を拭いたしじみと白ワインを入れふたをして中火で口が開くまで加熱する。煮汁（しじみの汁）と一緒にボウルに移す。
- ②じゃがいもは皮をむいて1キン角に切り、さっと水で洗う。玉ねぎはみじん切りにする。
- ③バターは常温で戻し、薄力粉と混ぜ合わせておく。
- ④鍋に牛乳、水、じゃがいも、玉ねぎを入れて中火にかける。  
沸騰したらふたをし、吹きこぼれないように気をつけながら、中弱火～弱火で10分ほど煮る。
- ⑤じゃがいもが柔らかくなったら、マッシャーでつぶす。生クリーム、しじみを汁ごと入れる。
- ⑥沸いたら③を溶かし入れ、コンソメを加える。中弱火で5分ほど煮る。
- ⑦塩を加え、ひと煮立ちさせて火を止める。器に盛って、黒こしょう、パセリをかける。



東北町産牛乳  
×

あおい森の牛乳



東北町特產品