



フライパン
1つで

早くま!家ごはん

今日は

えびと白菜の 中国風ミルク煮

コウケンテツの

コウケンテツ/料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は『コウケンテツのだけ弁』(扶桑社)。

カルシウムがしっかりとれる明治おいしいミルクカルシウムを使った煮込み料理を紹介します。ごま油やしょうが、にんにくをプラスして、風味豊かに仕上げました。辛い味がお好みなら、最後に加えるラー油をたっぷりかけて召し上がれ。



作り方動画は
こちらから▶

Recipe Card 1人分241kcal 塩分1.8g 調理時間15分

最終回

材料(2人分)

- バナメイえび(殻付き)…200g
→尾と1節を残して殻をむき、背に切り目を入れて背わたを取る。酒大さじ1(材料外)と塩小さじ½(材料外)をもみ込んで5分ほどおき、洗って水気をふく
- 白菜…2~3枚 →そぎ切りにして軸と葉に分ける
- にんじん…½本 →縦半分に切ってから、斜め薄切り
- たまねぎ…¼個 →薄切り
- にんにく、しょうが…各1かけ →みじん切り
- ごま油…大さじ1
- 酒…大さじ2
- 塩…小さじ½
- 明治おいしいミルク カルシウム…¾カップ
※明治おいしい牛乳で作る場合も同量。
- 片栗粉…大さじ1
- 水…大さじ1
- ラー油(お好みで)…適量

明治おいしいミルク カルシウムで作ると、ほのかな甘みがプラスされます。



作り方

1 野菜を炒める

フライパンにごま油、にんにく、しょうがを中火で熱し、白菜の軸、にんじん、たまねぎを加えて2分ほど炒める。



にんにくとしょうがの香りがプラスされた油で炒めるからうまみアップ!

2 えびを加えて炒める

えびを加えて中火でサッと炒め、色が変わったら、白菜の葉を加えて2分ほど炒める。



3 ミルクを加えて煮る

酒をふり、塩、明治おいしいミルク カルシウムを加えて弱火で5分ほど煮る。塩少々(材料外)で味をととのえ、材料の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。お好みでラー油をかける。



最後にラー油を加えればクセになる大人の味に!

Close-up!

カルシウムを手軽にしっかり!



明治おいしいミルク カルシウム 900ml

「こだわりの生乳」と「氷点濃縮仕立ての乳原料」を用い、「明治おいしい牛乳」と同じナチュラルテイスト製法で仕上げました。普通牛乳と同等のおいしさを実現しながらコップ1杯(200ml)当たり半日分のカルシウムをとることができます(※半日分のカルシウム量は、栄養素等表示基準値(2015)に基づいています)。料理に使うと、手軽にカルシウムが補給できる上、コクや甘みでおいしさもアップします。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。