



※1人分

エネルギー
363kcalたんぱく質
31.9gカルシウム
67mg塩分
0.8g牛乳量
30ml

牛乳



※1人分

エネルギー
237kcalたんぱく質
18.3gカルシウム
72mg塩分
1.4g牛乳量
50ml

牛乳

ひと口とんかつ

ミルク衣でヘルシー&ジューシー

材料
(2人分)

- 豚ヒレ肉……………250g
 白こしょう……………適量
<A> 小麦粉……………大さじ3(30g)
 牛乳……………大さじ2(30ml)
 パン粉……………適量
 サラダ油……………適量
 キャベツ……………2枚
 レモン……………適宜
**** 中濃ソース……………大さじ1
 レモン汁……………大さじ1

作り方

1. 豚肉は1cmの厚さに切り、表面を叩いて広げる。全体に白こしょうをふり、表面にうっすら小麦粉(分量外)をまぶす。
2. 合わせておいたAに1をくぐらせて、パン粉を表面につける。少なめのサラダ油を170度に熱して揚げる。
3. 器に盛り、せん切りにしたキャベツとレモンを添えて、Bを合わせて作ったソースをかける。

えびのしそ巻き天ぷら

ミルク衣で外はカリッと、なかはふんわり

材料
(2人分)

- ブラックタイガー……………6尾
 白こしょう……………少量
 青じそ……………6枚
<A> 小麦粉……………1/2カップ(50g)
 水……………1/4カップ
 牛乳……………1/4カップ
 サラダ油……………適量
 レモン……………適宜

作り方

1. えびは背ワタを取り、尾を残して殻をむいたら、白こしょうをふって青じそを巻く。
2. 表面の水分をふき取り、小麦粉(分量外)をうっすら全体にまぶす。
3. ボウルに氷水をあて、小麦粉、水、牛乳の順に加えて箸でダマが残るくらいに混ぜて衣を作る(<A>)。2のえびを衣にくぐらせ、170度に熱したサラダ油で揚げる。
4. 器に盛り、レモンを添える。

※衣は計量後に冷蔵庫で冷やしておいてください。

おいしく作るポイント

1. ミルク衣を作る際の牛乳、小麦粉の分量はあくまでも目安量になります。濃度が薄いと、揚げた際に衣がはがれ、揚げ上がりに影響します。スプーンですくった際、ゆっくり落ちる濃度で作って下さい。
2. 油に入れてすぐは、衣が安定しないので、箸であまり触らないようにして下さい。ひっくり返すタイミングは表面の衣が固まってきたタイミングになります。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子



@J_milkofficial



@J_milk_official



@user-jx7mh6ck8l