

コロナに負けるなレシピ集【牛乳・乳製品料理⑧】

ミルクザンギ（2人分）

「牛乳を食べよう！！」牛乳豆腐（カッテージチーズ）を唐揚げにしたら、さらに美味しいんです！（農林水産省）

<p>■材料</p> <p>■牛乳豆腐</p> <p>牛乳 1ℓ 酢（醸造酢） 30cc</p> <p>■下味用調味料</p> <p>めんつゆ（4倍濃縮） 50cc ホエー 30cc （牛乳豆腐を作るときに出る乳清）</p> <p>■（しょうゆ味）</p> <p>ホエー 50cc 濃口しょうゆ 15cc おろししょうが 小さじ1弱 みりん 25cc 塩 小さじ1/2</p> <p>■（カレー味）</p> <p>ホエー 100cc 濃口しょうゆ 15cc カレー粉 小さじ1/2 塩 小さじ1/2 片栗粉 65g 揚げ油 適量</p>	<p>《作り方》</p> <p>① まず牛乳豆腐を作る。牛乳を鍋に入れ混ぜながら弱～中火で温め、沸騰直前で火を止める。</p> <p>② 酢を少しずつ入れ、ゆっくり混ぜながら分離を待つ。</p> <p>③ 白くもろもろとした固まりと黄色っぽい水分に分離したら、ザルで濾し、静置して水気を切る。</p> <p>④ ③で作った牛乳豆腐をひとくち大に切り、下味用調味料と一緒に袋に入れ、冷蔵庫で一晩漬ける。</p> <p>⑤ ④をザルにあげ、片栗粉をまぶしてカラッとキツネ色に揚げる。</p>
--	---

コツ・ポイント

牛乳豆腐を固めに作ると切りやすい（水気を切る）。牛乳豆腐を作ったときにホエーを忘れずとっておく。

このレシピの生い立ち

このレシピは、標茶町ご当地グルメプロジェクトさんが開発し、農業女子PJメンバーの藪内直美さんからご提供いただいたレシピです。

農業女子プロジェクトについてはこちらをご覧ください。 <https://nougyoujoshi.maff.go.jp/>

（出典元：クックパッド「農林水産省のおすすめレシピ」）

<https://cookpad.com/recipe/5755021>

