



お手軽!



ミルクレシピ



料理考案：東海林 明子さん(料理研究家)

ホクレン農業協同組合連合会 北海道牛乳普及協会



チーズinふわふわたまごの カラフルライス

材料 (6人分)

調理時間 20分 (炊飯時間を除く)

【スキムミルクごはん】

- 米……………240g(約1と1/2合)
- スキムミルク……………大さじ2

- A
- バター……………10g
 - ケチャップ……………大さじ2
 - 塩、こしょう……………少々
 - ニンニク(チューブ)……………少々

- 玉ねぎ……………80g
- ソーセージ……………6本
- 卵……………6個
- 塩、こしょう……………少々
- スライスチーズ……………6枚
- サラダ油……………適量
- ブロッコリー……………1/2株
- 塩……………適量

作り方

【スキムミルクごはん】

米は洗って水に20分以上浸し、水を切って炊飯釜に入れ、スキムミルクを振り入れて、1.5合の目盛りまで水を入れてさっと混ぜ、通常モードで炊く。

- 1 玉ねぎは粗いみじん切りにし、ソーセージは1cmくらいの輪切りにする。
- 2 フライパンにサラダ油を入れて熱し、ニンニクと玉ねぎを炒めてからスキムミルクごはんを入れて炒め、さらにAを加えて軽く混ぜ、ソーセージも入れて盛り付ける。
- 3 卵は割りほぐし、塩、こしょうを加えて混ぜ、熱したフライパンに入れて大きく混ぜる。半熟になったところに、スライスチーズをのせて包む。
- 4 ブロッコリーは小房に分けて塩茹でする。
- 5 2のご飯の上に3と4のをのせる。



POINT 卵にチーズを入れると形を作りやすい。



スキムミルク入り ハンバーグのロールサンド

材料 (4人分)

調理時間 25分

- ロールパン……………8個
- 合挽き肉……………250g
- A
 - 塩……………小さじ1/3
 - こしょう、ナツメグ……………少々
- 玉ねぎ……………1/4個(40g)
- B
 - スキムミルク……………大さじ2
 - 卵……………1/2個
 - パン粉……………大さじ2

- サラダ油……………適量
- C
 - ケチャップ……………大さじ2
 - 生クリーム……………大さじ2
 - ピザソース……………小さじ1
 - 中濃ソース……………小さじ1
- アスパラ……………4本
- 塩……………適量

作り方

- 1 パンの中央に切り込みを入れておく。
- 2 合挽き肉をボウルにとり、Aを加えて良くねってから、玉ねぎのみじん切りも加えて混ぜる。
- 3 さらにBも加えてよく練り合わせてから、等分に分けて形を作り、フライパンにサラダ油を熱してから両面しっかり焼く。
- 4 トマトソースはCを合わせておく。
- 5 アスパラはハカマを除いて塩茹でして、パンに合わせて切る。
- 6 パンにハンバーグをのせてトマトソースをかけ、アスパラを添える。



POINT 余った卵を炒めてパンに挟むと彩りが良くなります。アスパラの代わりに季節の野菜を使ってもOK。パンは食パンなど好みのものを。



豚肉とピーマンのチーズ風味炒め (青椒肉絲)

材料 (6人分)

調理時間 25分

- 豚肉(もも薄切り) …… 300g
- A [●塩、こしょう …… 少々
- 牛乳 …… 大さじ2
- 片栗粉、サラダ油 …… 適量
- ピーマン …… 2個
- 赤パプリカ …… 1/3個
- 黄パプリカ …… 1/3個
- 塩 …… 少々
- しょうが、にんにく …… 少々
- 長ねぎ …… 1/3本
- さけるチーズ …… 50g
- B [●オイスターソース …… 大さじ1
- しょうゆ …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 小さじ2

作り方

- 1 豚肉は2～3cmに切り、Aの下味に漬けてから、薄く片栗粉をつける。
- 2 ピーマンと2種のパプリカは種を除いてやや太めのせん切りにする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、2を炒め、色が変わってきたら少しの塩をふって取り出しておく。
- 4 3のフライパンにサラダ油を足してしょうが、にんにくを入れて炒め、香りが出てきたら1を入れて炒める。
- 5 肉の色が変わってきたらBを加えてさらに炒め、味がしみこんできたら3を加え、最後にみじん切りの長ねぎ加える。火を止めてから、さいたチーズを加えてまとめる。



チーズは溶けるので火を止めてから最後に入れ、形をくずさないように混ぜましょう。



豆腐入りクリーミーグラタン

材料 (4人分)

調理時間 25分

- 木綿豆腐 …… 200g
- ツナ缶 …… 1缶(70g)
- 玉ねぎ …… 1/4個(50g)
- セロリ …… 15g
- サラダ油 …… 適量
- バター …… 10g
- 小麦粉 …… 大さじ2と1/2
- 牛乳 …… 300ml
- A [●塩 …… 小さじ1/3
- こしょう …… 少々
- 生クリーム …… 大さじ2(30ml)
- ピザ用チーズ …… 40g
- セロリの葉 …… 少々

作り方

- 1 豆腐は厚さを半分にし、ペーパータオルなどに包んで重しをのせ、十分水気を切ってから目の粗いざるなどで裏ごししておく。
- 2 ツナ缶は軽く油を切ってほぐしておく。
- 3 玉ねぎとセロリは千切りにし(葉の部分は飾り用にとっておく)、サラダ油でしんなりするまで炒めてからバターを足し、小麦粉も加えて炒める。
- 4 3に牛乳を加えてのばし、濃度がついてきたら1と2を加え、Aで味を調えて生クリームを加える。
- 5 4をグラタン皿に入れてピザ用チーズをのせ、220～230℃に予熱したオーブンで7～8分焼き、セロリの葉のみじん切りを散らす。



豆腐の水気をしっかり切ると、濃厚な味になります。



チーズとゆで卵の ヨーグルトサラダ

材料 (6人分)

調理時間 15分

- プロセスチーズ …… 80g
- プレーンヨーグルト …… 1/2カップ (105g)
- 卵 …… 3個
- スナップえんどう …… 12本
- ミニトマト …… 12個
- マヨネーズ …… 大さじ2
- カレー粉 …… 小さじ1
- サニーレタス …… 2枚 (40g)

作り方

- 1 チーズは7~8mm角に切り、卵は固ゆでにし、くし切りにする。
- 2 スナップえんどうは筋を除いて塩ゆでし、斜めに2~3つに切る。ミニトマトはヘタをとり半分に切る。
- 3 ヨーグルトにAを加えて混ぜ、1、2をあえ、ちぎったサニーレタスをいいて盛り付ける。



ホタテ入り牛乳味噌汁

材料 (4人分)

調理時間 20分

- 大根 …… 100g
- にんじん …… 25g
- 白菜 …… 1枚 (100g)
- 小揚げ …… 1/2枚
- しめじ …… 1/4パック (25g)
- 長ねぎ …… 1/4本 (25g)
- 水 …… 1と1/4カップ (225ml)
- 顆粒だし …… 小さじ1/2
- ベビーホタテ …… 90g
- 牛乳 …… 300ml
- 白みそ …… 大さじ1と1/2

作り方

- 1 大根とにんじんは7~8mm厚さの短冊切りにし、白菜は葉と茎に分け、葉がざく切り、茎はそぎ切りにする。
- 2 小揚げは細く切り、しめじは小房に分ける。
- 3 長ねぎは小口切りにする。
- 4 分量の水に1の大根とにんじん、だしの素を入れて火にかけ、にんじんがやわらかくなってきたら1の白菜の茎とベビーホタテを入れて軽く煮込む。
- 5 4に白菜の葉、2と牛乳を加え、温まってきたらみそを溶き入れ、3を散らす。



季節に合わせていろいろな野菜を使ってみてください。



野菜は何を入れてもおいしくなりますが、牛乳を加えた後は沸騰させないよう注意しましょう。



ヨーグルトクリームのおムレットケーキ

材料 (6人分)

調理時間 30分

- | | |
|-------------------------|------------------|
| ●生クリーム …… 1/2カップ(100ml) | ●砂糖 …… 80g |
| A ●ヨーグルト …… 大さじ3 | ●溶かしバター …… 10g |
| ●グラニュー糖 …… 大さじ2 | ●サラダ油 …… 大さじ1 |
| ●小麦粉 …… 100g | ●レーズン …… 20g |
| ●ベーキングパウダー …… 小さじ1/2 | ●キウイ …… 1/2個 |
| ●卵 …… 3個 | ●いちご …… 6個(100g) |

作り方

- 1 生クリームにAを加えて泡立て、冷やしておく。
- 2 小麦粉にベーキングパウダーを合せてふるっておく。
- 3 ボウルに卵を割り入れて砂糖を加え、ハンドミキサーで3倍量位になるまでしっかり泡立てる。
- 4 3に2の粉と溶かしバター、サラダ油を交互に入れ、練らないようにしっかり混ぜる。
- 5 蒸し器にクッキングシートを敷き、4のケーキの生地を丸く流し、表面が乾くまで蒸し、熱いうちにクッキングシートごと半分に折って冷ます。
- 6 1の生クリームにレーズンと、適宜に切ったフルーツを加えて混ぜ、5のケーキにはさむ。



POINT 表面がしっかり乾くまで蒸して2つ折りにし、やや冷めた状態でシートをはがします。



アップルスイートポテト

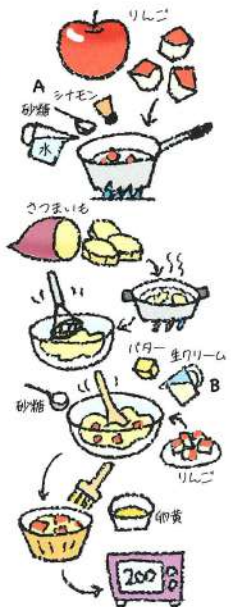
材料 (4人分)

調理時間 20分 (焼き時間を除く)

- | | |
|--------------------|----------------|
| ●りんご(赤いもの) …… 1/2個 | ●砂糖 …… 20g |
| A ●砂糖 …… 大さじ1 | B ●バター …… 10g |
| ●水 …… 小さじ2 | ●生クリーム …… 大さじ2 |
| ●シナモン …… 少々 | ●卵黄 …… 適量 |
| ●さつまいも …… 200g | |

作り方

- 1 りんごは皮をつけたまま1cmくらいの角切りにし、小鍋に入れ、Aを加えて煮しておく。
- 2 さつまいもは1cmくらいの輪切りにし、やや皮を厚めにむいて水にさらしてからゆで、熱いうちにていねいにつぶしておく。
- 3 2にBを加えてよく混ぜ、やわらかいようであれば軽く火を通し、程よいかたさにする。
- 4 3に1を加えて混ぜ、ラップなどを使って丸くかたち作り、カップなどに入れて卵黄をぬり、200℃に予熱したオーブンで軽く焦げ色がつくまで焼く。



POINT りんごは酸味のあるものが合います。レーズンなどドライフルーツを入れてもおいしいですよ。

カルシウム足りていますか？

！ 骨がもろくなる病気「骨粗しょう症」

「骨粗しょう症」は、骨の量が減って、骨に鬆(す)が通ったようにスカスカになり、骨折しやすくなる病気です。骨の材料である**カルシウム**の**不足が大きな原因**です。自覚症状が乏しいので、知らぬ間に進行します。骨粗しょう症で怖いのは、ちょっとした衝撃でも骨折してしまうこと。体の重みがかかっただけで骨がつぶれてしまうこともあります。お年寄りの腰や背中が曲がる原因でもあります。しかも治りにくく、そのまま寝たきりになることも多いのです。



正常な骨

骨密度が高い
強い骨



骨粗しょう症の骨

密度が減って
スカスカ！



(写真提供：井上哲郎)

！ 日本人はカルシウムが足りていない！

国民栄養調査によると、ほとんどの日本人がカルシウムを十分に摂取できていません。特に若い世代のカルシウム不足が深刻です。

【1日のカルシウム摂取量と推奨量】



推奨量=日本人の食事摂取基準(2020年版) 摂取量=令和元年度 国民健康・栄養調査



牛乳でカルシウムをとろう！

牛乳200mlで
227mgの
カルシウムが
摂れます



カルシウムを 牛乳・乳製品から毎日 必要な量摂りましょう



カルシウムは体内でつくることができず、食品から摂るしかありません。自分に必要なカルシウムの量を意識して摂るよう心がけましょう。牛乳以外にもヨーグルトやチーズ、スキムミルクからもカルシウムを摂ることができます。栄養バランスが偏らないよう、いろいろな食品から摂ることも大切です。



運動する習慣を つけましょう

カルシウムを骨に取り込むためには、運動で骨に負荷をかける必要があります。また、骨を強くするためには、筋肉をつけることも欠かせません。カルシウム吸収には、骨に重力がかかる運動が効果的。毎日楽しみながら続けることが大切です。



1日30分くらいの
ウォーキングや、
階段の上り下りなども
おすすめ！

日光に あたきましょう

日光にあたると、紫外線によって皮膚の下でビタミンDが合成されます。ビタミンDはカルシウムの吸収を高めます。

(近年は紫外線が強くなってきたので、日光に長時間あたるのは注意が必要です。)

1日30分くらい
日焼けをしない
程度に。



ビタミンDの多い 食品を食べましょう

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、食品からも摂ることができます。



まぜまぜミルク



レモン ラッシー



材 料 (2杯分)

- 牛乳.....400ml
- レモン果汁.....大さじ3
- オリゴ糖.....大さじ3

作 り 方

すべての材料をカップに入れ混ぜ合わせる。

Point

時間がたつと分離してくるので、飲む直前に作ることをおすすめします。

効用

牛乳とレモンと一緒に摂取するとカルシウムの吸収率が高まる効果が期待できます。

まるで チョコバナナ



レシピ考案：
札幌スイーツ&カフェ
専門学校

材 料 (4杯分)

- 牛乳.....600ml
- 冷凍バナナ.....200g
- 生クリーム.....80ml
- グラニュー糖.....6g
- チョコソース.....30g
- カラースプレー.....お好み

作 り 方

- ① 牛乳、一口大にカットした冷凍バナナをミキサーにかける。
- ② 生クリームとグラニュー糖を8分立てくらいまで泡立てる。
- ③ カップにチョコソースを回しかける。
- ④ ①を注ぎ、②を絞ったらお好みでカラースプレーをかけて完成。



World Milk Day 6.1
JAPAN

6月は牛乳月間
6月1日は牛乳の日