



毎日の食卓に  
ミルクレシピ



ホクレン農業協同組合連合会  
北海道牛乳普及協会

やさしいキムチの辛みで食欲UP!

## 豚キムチの白混ぜご飯

調理時間 15分



### 材料(4人分) .....

●白菜キムチ	200g	●生クリーム	30ml
●豚ひき肉	150g	●スキムミルク(脱脂粉乳)	大さじ4
●ごま油	大さじ1/2	●温かいご飯	700g
A			
●酒	大さじ1	●コンソメ(颗粒)	小さじ1/2
●砂糖	大さじ1	●ローリエ	1枚
●しょうゆ	大さじ1	●塩	小さじ1/4
●コチュジャン	大さじ1/2	●こしょう	少々

### 作り方 .....

- ざく切りにした白菜キムチの汁気を軽くする。
- フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒めたら1を加えて炒め合わせる。Aで味つけし、生クリームで溶いたスキムミルクを加える。
- ごはんに2を混ぜ合わせ、器に盛る。



#### Point

キムチはざく切りにしてザルにしばらくあけておけば、自然に汁気がけれます。



## ミルクシーフードドリア

調理時間 40分

料理考案：東海林 明子さん(料理研究家)

### 材料(4人分) .....

●無頭えび	100g	●生クリーム	25ml	
●ほたて(貝柱)	8個	●ご飯	320g	
A		●塩こしょう	少々	
●白ワイン	大さじ1と1/2	D	●バター	10g
●レモンの輪切り	2枚	●セロリの葉(みじん切り)	適量	
●玉ねぎ	1/2個	ピザ用チーズ	60g	
●セロリ	1/4本			
●サラダ油	大さじ1/2			
●パター	7g			
●小麦粉	20g			
●牛乳	300ml			

### 作り方 .....

- 背わたを取ったえびとほたてを鍋に入れ、Aをふりかけてふたをかぶせて加熱し、色が変わったら具と汁に分け、えびの殻をむいて2~3個に切り、ほたては手で粗くさく。
- 玉ねぎは薄切りにし、セロリは斜めに薄く切る。
- 鍋にサラダ油とバターを熱して2をしんなりするまで炒め、小麦粉をふり入れてさらに炒め、牛乳と1の蒸し汁を加えてのばし、Bを加える。
- 煮立ってきたら1のえびとほたてを加えて十分濃度がつくまで火を通し、Cで味をつけて生クリームを加える。
- 温かいご飯にDを加えて混ぜ、グラタン皿に入れて4のソースをかけ、チーズを散らして焼き色がつくまでオーブンで焼く。



#### Point

玉ねぎとセロリは色を付けないように丁寧に炒めましょう。



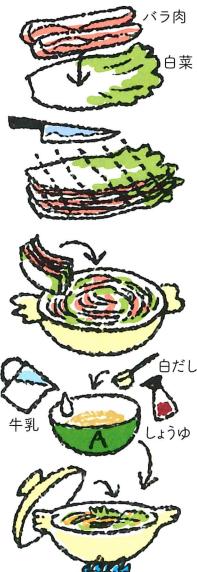
## 和風 ミルフィーユ 牛乳鍋

調理時間 20分

身体に優しい♪簡単なのに激うま♪

### 材料(1人分)

- |               |                 |            |    |
|---------------|-----------------|------------|----|
| ●豚バラ薄切り肉      | 10枚             | ●削り節       | 適量 |
| ●白菜           | 5枚              | ●青ねぎ(小口切り) | 適量 |
| <b>A</b>      | <b>牛乳 300ml</b> | ●いりごま(白)   | 適量 |
| ●白だし 大さじ1~好み  |                 |            |    |
| ●しょうゆ 小さじ1~好み |                 |            |    |



### 作り方

- 白菜の上に豚バラ薄切り肉2枚の端が少し重なるように並べ、順に重ねて6等分に切る。
- 1の断面が上になるように鍋のふちにそって敷き詰める。余った白菜は隙間に詰める。
- ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、鍋に入れる。好みで削り節、青ねぎ、いりごまを散らし中火にかける。沸騰したら弱火にし、蓋をして全体的に火が通るまで5分ほど煮込む。

#### Point

- 牛乳を使用するので沸騰させ過ぎたり、強火で煮たりしないよう注意してください。
- しめは中華スープの素を入れてラーメンにするのがおすすめです。

チーズと生クリームでリッチな味わい



## きのこの チーズオムレツ

調理時間 20分

### 材料(2人分)

- |                       |        |          |      |
|-----------------------|--------|----------|------|
| ●しめじ                  | 1/2パック | ●生クリーム   | 50ml |
| ●生しいたけ                | 4枚     | ●オリーブ油   | 大さじ2 |
| ●マッシュルーム              | 5個     | ●塩こしょう   | 少々   |
| ●卵                    | 4個     | ●ミニトマト   | 適量   |
| <b>●パルメザンチーズ 大さじ3</b> |        | ●ルッコラ 適量 |      |



### 作り方

- 食べやすい大きさに切ったしめじ、生しいたけ、マッシュルームを炒める。
- 1の炒めたきのこ、卵、パルメザンチーズ、生クリーム、塩こしょうをボウルに入れて混ぜる。
- フライパンにオリーブ油を入れて2を流し入れ、フォークでかき混ぜながら焼く。
- ミニトマト、ルッコラをあしらう。

育ち盛りのカラダに たんぱく質+鉄

## ひじきの ごまサラダ

調理時間 20分



**材料(4人分) .....**

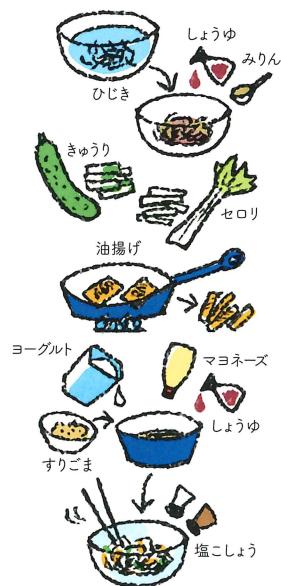
- 芽ひじき(乾燥) ..... 20g
- しょうゆ ..... 小さじ2
- みりん ..... 小さじ2
- きゅうり ..... 1本
- セロリ ..... 1本
- 油揚げ ..... 1枚

- A
- すりごま(白) ..... 大さじ3
  - プレーンヨーグルト ..... 100g
  - マヨネーズ ..... 大さじ3
  - しょうゆ ..... 小さじ2
  - 塩こしょう ..... 少々

**作り方 .....**

1 ひじきは水で戻し、水気を切って  
しょうゆとみりんをまぶす。きゅうり、  
セロリは3cmのせん切りにする。  
油揚げはフライパンで焼き、長さ  
3cmの細切りにする。

2 Aを混ぜ合わせ、和え衣をつくる。  
1と和えて塩こしょうで味を調整する。



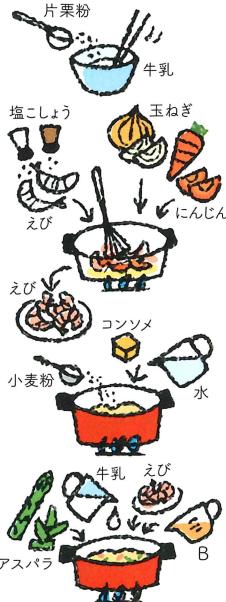
**材料(4人分) .....**

- 牛乳 ..... 200ml
- 片栗粉 ..... 大さじ1
- 玉ねぎ ..... 2/3個(135g)
- にんじん ..... 35g
- えび ..... 8尾
- 塩こしょう ..... 少々
- サラダ油 ..... 適量
- 小麦粉 ..... 大さじ2/3

- A
- 水 ..... 1と1/3カップ
  - コンソメ(固体) ..... 2/3個
  - グリーンアスパラガス ..... 4本
  - みそ ..... 大さじ2/3
  - 塩こしょう ..... 少々
  - バター ..... 15g
  - 生クリーム ..... 大さじ2と2/3
- B

**作り方 .....**

- 1 牛乳に片栗粉を溶いて混ぜておく。
- 2 玉ねぎはくし切り、にんじんは厚さ5mmの半月に切る。えびは背わたを除いてから尾を残して殻をむき、塩こしょうをふっておく。
- 3 鍋にサラダ油を入れて火にかけ、2のえびを炒め、色が変わったら取り出し、続けて2の玉ねぎとにんじんを炒める。
- 4 全体に油がまわったら、小麦粉をふり入れて焦がさないように炒め、Aを加えて時々まぜながら、やわらかくなるまで煮る。
- 5 4にはかまを取って乱切りにしたアスパラを加えて軽く火を通して、1の牛乳を加え、とろみが出てきたら3のえびを戻し入れ、Bで味を整える。



Point

えびは焦がさないように火を通します。



## ヨーグルトの ミルクプリン フルーツソース

調理時間 15分

おなかに優しい華やかスイーツ♪

### 材料(4人分) .....

- 粉ゼラチン ..... 5g
- 水 ..... 大さじ2
- 牛乳 ..... 1カップ
- グラニュー糖 ..... 40g
- プレーンヨーグルト ..... 130g
- レモン汁 ..... 小さじ1と1/3

### 作り方 .....

- 1 粉ゼラチンは分量の水で戻しておく。
- 2 鍋に牛乳とグラニュー糖を入れて火にかけ、温まってきたら火を止め、1のゼラチンを加えて溶かす。
- 3 2にヨーグルトを混ぜ合わせ(滑らかにならないときは裏ごしする)、滑らかになつたらレモン汁を加え、鍋ごと氷水につけて混ぜながら、重たくなるまで十分に冷やす。
- 4 3をカップなどに等分に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 ソースは粗く刻んだいちごにはちみつを加え、固まった4の上にかけ、最後にミントの葉を飾る。



#### Point

ソースはいちごの他にキウイやメロンなどでも良いです。

## ちょこっとつまめる可愛いスイートポテト



## スイート ピラミッド

調理時間 30分

### 材料(18個分) .....

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ● さつまいも ..... 400g | ● レーズン ..... 20g   |
| A                  | ● 牛乳 ..... 1/3カップ  |
|                    | ● クラッカー ..... 18枚  |
|                    | ● バター ..... 25g    |
|                    | ● 生クリーム ..... 大さじ2 |
|                    | ● 砂糖 ..... 50g     |

### 作り方 .....

- 1 さつまいもは1cmの輪切りにして皮を少し厚めにむき、水にさらした後やわらかくなるまでゆでる。
- 2 1の水分をとばした後、熱いうちに丁寧につぶして鍋に移し、Aを加えて軽く煮詰め、火からおろしてレーズンを混ぜ合わせる。
- 3 クラッカーの上に2をのせ、ナイフ等を使ってピラミッド状に形作り、表面に卵黄をぬり、軽く焼き色がつくまでオーブンなどで焼く。



#### Point

レーズンはお好みで入れてください。

# 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。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。

1日に必要なカルシウム推奨量			
性別	800 mg	750 mg	750 mg
男性	18~29歳	30~49歳	50~74歳
女性	700 mg	650 mg	650 mg
	75歳以上	600 mg	600 mg

「日本人の食事摂取基準（2020年版）」より

## 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！



## 日光にあたりましょう

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。



## 牛乳の種類



牛乳類は、原料の違い、成分中の脂肪分・無脂乳固形分の割合の違いで、さまざまな種類があります。



### 生乳100%



#### 種類別 牛乳

生乳を加熱殺菌したもの。  
乳脂肪分3%以上、無脂乳固形分8%以上。

#### 種類別 成分調整牛乳

生乳から水分、乳脂肪分、ミネラルなどの一部を除去し、成分を調整したもの。

#### 種類別 低脂肪牛乳

生乳から乳脂肪分を除去し、0.5%以上1.5%以下にしたもの。

#### 種類別 無脂肪牛乳

生乳からほとんどの乳脂肪分を除いて0.5%未満にしたもの。

### 生乳 + 乳製品

#### 種類別 加工乳

生乳に、脱脂粉乳やクリームなどを加えたもの。濃厚ミルクや低脂肪乳など。



### 生乳・乳製品 + その他

#### 種類別 乳飲料

生乳・乳製品に、乳以外のものを加えたもの。乳固形分3.0%以上。



## 牛乳類の成分規格

（乳等省令による）

種類別	使用割合	成 分	
		乳脂肪分	無脂乳固形分
牛 乳	生乳100%	3.0%以上	8.0%以上
成分調整牛乳	生乳100%	—	8.0%以上
低脂肪牛乳	生乳100%	0.5%以上1.5%以下	
無脂肪牛乳	生乳100%	0.5%未満	
加工 乳	—	—	
乳 飲 料	—	乳固形分 3.0%以上	

（乳飲料は公正競争規約による）

「生乳」とは、牛からしぼったままの乳のことです。





# ませませミルク

## レモン ラッシー



## まろでフルーツなトコトミルク



レシピ考案：  
経専調理製菓専門学校

### LEMON

#### 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。

### トマトミルク

#### 材料 (4杯分)

- 牛乳 ..... 720ml
- 【トマトジャム】
  - トマト ..... 270g
  - てんさい糖 ..... 110g
  - レモン汁 ..... 20ml

#### 作り方

- ①トマトを湯むきする。
- ②トマトを8等分にカットしててんさい糖、レモン汁を加え耐熱容器に入れ軽く混ぜる。
- ③電子レンジ600Wで3分加熱して一度混ぜ、再び3分加熱する。濃い赤色に変化したら冷やしてトマトジャムの完成。
- ④③をカップに入れ、冷えた牛乳を優しく注ぎ入れて完成。



World Milk Day 6.1  
JAPAN

6月は牛乳月間  
6月1日は牛乳の日