

お手軽! ミルクの レシピ

このレシピブックは2010～2015年の
『牛乳・乳製品利用料理コンクール』入賞作品の
一部を紹介しています



ホクレン農業協同組合連合会

北海道牛乳普及協会

〒060-0003 札幌市中央区北3条西7丁目
酪農センター4階 TEL (011) 222-0233



レシピ考案：札幌ベルエポック
製菓調理専門学校

とろとろ長いもミルクシェイク

材 料(2杯分)

- 牛乳 …………… 140g
 - 長いも …………… 100g
 - 生クリーム(乳脂肪分35%) …………… 100g
 - グラニュー糖 …………… 50g
- 【飾り】
- ミント …………… 2杯

作り方

- ①長いもをおろし金でとろろにする。
- ②生クリームにグラニュー糖を入れて、ツノが立つまで泡立てる。
- ③①に②を加えてすり混ぜて、冷凍する。
- ④③と牛乳をミキサーに入れ、攪拌する。
- ⑤カップに注ぎ、ミントを飾る。



レシピ考案：札幌ベルエポック
製菓調理専門学校

小松菜ほうれん草のリーフスムージー

材 料(2杯分)

- 牛乳氷 …………… 100g
 - 牛乳 …………… 40ml
 - 小松菜 …………… 15g
 - ほうれん草 …………… 15g
 - 水 …………… 60ml
 - りんご …………… 100g
 - りんごジュース …… 40ml
 - ガムシロップ …………… 20g
- 【飾り】
- クラッシュナッツ …… 5g

作り方

- ①牛乳を冷凍して牛乳氷をつくっておく。
- ②小松菜とほうれん草はゆでて細かく切り水と混ぜ合わせ冷凍する。
- ③りんごを皮付きのままひと口大に切る。
- ④ミキサーに①と②と③と牛乳、りんごジュース、ガムシロップを入れ攪拌する。
- ⑤カップに注ぎ、クラッシュナッツを飾る。



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。



ごぼうと昆布の食物繊維たっぷり

ごぼうの佃煮 バター風味

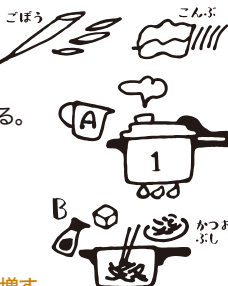
考案者
若林弘江さん

材 料 (4人分)

- | | | | | |
|------|-------------|---|--------|----------|
| ●ごぼう | 2本 | A | ●みそ | 大さじ1 |
| ●昆布 | 3cm×40cm 1枚 | | ●砂糖 | 大さじ2 |
| ●牛乳 | 200ml | B | ●しょうゆ | 大さじ1・1/2 |
| ●酒 | 大さじ2 | | ●バター | 15g |
| ●みりん | 大さじ2 | | ●かつおぶし | 2〜3パック |

作り方 (調理時間30分)

- 1 ごぼうは皮を軽くこそげて斜め薄切り、昆布はサッと洗い細切りにする。
- 2 圧力鍋に1とAを入れて、約10分加熱する。
- 3 火を止めてから、B、かつおぶしを加え、全体に絡める。



POINT

- ごぼうは切った後水にさらさない。
- 牛乳が入ることにより、味に深みが増す。
- 圧力鍋で調理したほうが、ごぼうがやわらかくしあがるのでおすすめ。

【普通の鍋でつくる場合】

- 1 ごぼうを厚さ1mm〜1.5mmの斜め薄切りにし、昆布は細切りにする。
- 2 鍋に1とAと酢少々を入れ、ふたをしないで煮汁がなくなるまでかきまぜながら煮る。
- 3 火を止め、B、かつおぶしを加え、全体に絡める。

ミルク
ミニ知識

牛乳に含まれる乳糖は、腸内細菌の働きによって乳酸や酢酸に変換されると腸のぜん動運動を高めて便秘を防ぐ働きがあります。



チーズと長芋の絶妙コンビネーション

長い m o w ピザ

考案者
片山未稀さん

材 料 (4人分)

- | | | | |
|---------|-------|---------|------|
| ●長いも | 450g | ●サラミ | 20枚 |
| ●グラニュー糖 | 大さじ1 | ●ピザ用チーズ | 150g |
| ●牛乳 | 200ml | ●バジルソース | 適量 |
| ●片栗粉 | 100g | ●タバスコ | 適量 |
| ●サラダ油 | 大さじ4 | ●黒こしょう | 少々 |

作り方 (調理時間50分)

- 1 長いもは適当な大きさに切ってゆでる。ゆでたら水気をきって、しっかりつぶす。
- 2 1にグラニュー糖を加え、牛乳を少しずつ分けて加えて混ぜ、電子レンジで温める。
- 3 80℃くらいに温まったら、片栗粉を加えて混ぜる。
- 4 フライパンに油をひき、3を焼く。焼けたら裏返して、サラミとチーズをのせ、蓋をしてチーズが溶けるまで焼く。
- 5 Aでソースをつくり、お好みでトッピングする。



POINT

- 牛乳を加えた後に80℃まで温める。
- 生地はカリッとなるまで焼く。

ミルク
ミニ知識

牛乳の成分は高温殺菌しても大きく変化しません。牛乳のたんぱく質は加熱により性質は変わりますが、栄養価に変化はないと言われています。



いろいろなミネラルが
ぎゅっとつまった一品

ミネラルたっぷり ゲラタン風

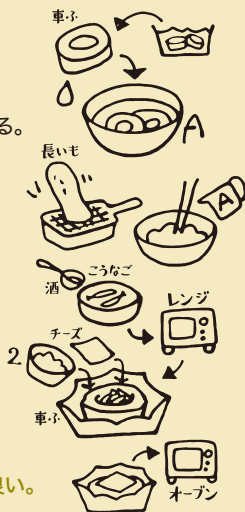
考案者
小田芳子さん

材 料 (4人分)

- | | |
|-----------------|-----------------|
| ●車麩……………大4枚 | ●長いも……………200g |
| ●牛乳……………200ml | ●こうなご……………40g |
| ●生クリーム……………50ml | ●酒……………小さじ2 |
| ●卵……………1個 | ●プロセスチーズ……………4枚 |
| ●塩・こしょう……………各少々 | ●青のり……………少々 |

作り方 (調理時間50分)

- 1 車麩は水に浸し、軽く水気をしぼる。
Aを混ぜ合わせ、車麩を浸す。
- 2 長いもはすりおろし、残った1の液と混ぜる。
- 3 こうなごは、さっと水洗いをして酒をふり、電子レンジで加熱する。
- 4 器に車麩を置いて、麩の中心にこうなごを入れ、2をかける。上にチーズをのせる。
- 5 250℃のオーブンで18～20分焼く。
- 6 上に青のりをふる。



POINT

●こうなごの代わりに、しらすでも良い。

ミルク
ミニ知識

牛乳・乳製品のカルシウムの吸収率は約40%であり、小魚や小松菜などの食品より比較的高いのが特徴です。

飲むサラダで野菜をたっぷり摂ろう



考案者
佐藤あゆ美さん

栄養3色 サラダポタージュ

材 料 (4人分)

- | | |
|----------------------|-------------------------|
| ●ブロッコリー……………150g | ●塩……………少々 |
| ●玉ねぎ……………中1個(140g) | ●牛乳……………200ml |
| ●じゃがいも…中2個(170~200g) | ●サワークリーム……………25g |
| ●オリーブ油……………15ml | ●トマト……………200g |
| ●水……………300ml | ●サワークリーム(トッピング用)……………少々 |
| ●顆粒コンソメ……………10g | ●黒こしょう(粒)……………少々 |

作り方 (調理時間40分)

- 1 ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎとじゃがいもは薄切りにする。オリーブ油で炒める。
- 2 1に水を加え、沸騰したら中火で焦がさないように15～20分煮る。コンソメと塩で味を調える。
- 3 2に牛乳とサワークリームを加える。
ミキサーでなめらかにする。
- 4 トマトを水洗いし、おろし器ですりおろす。
残った皮とヘタは取り除く。
- 5 スープ皿に3を盛り付けて、4を静かに注ぎ、サワークリームをのせる。
- 6 黒こしょうを挽いてふる。



POINT

- サワークリームはお好みで生クリームに代えても良い。
- 野菜を炒めてから煮て、ミキサーにかけると、なめらかになりやすい。

ミルク
ミニ知識

牛乳・乳製品に含まれるビタミンB12は、アルツハイマー病の危険因子と報告される血清中のホモシステイン値を低下させる作用があるとされています。



見ても食べても癒される
涼やかスイーツ

カッターニ・ヨーカン風

考案者
飯岡万里子さん

材 料 (4人分)

- 牛乳 250cc
- ブルーベリージャム 150g
- リンゴ酢 大さじ1
- てんさい糖 大さじ2
- 粉寒天 4g

作り方 (調理時間60分)

- 1 粉寒天は鍋で300ccの水に溶かしておく。
- 2 別の鍋に牛乳を入れ、火にかけ、まわりがブツブツするくらいまで(約60℃)温めたら火を止め、リンゴ酢を加えて静かに混ぜ2～3分おく。
- 3 ザルにサラシ布等を敷き、2を漉してカッターチーズとホエーにわせる。
- 4 3のカッターチーズを、流し缶に敷いておく。
- 5 1を火にかけ煮溶かし、てんさい糖を加え、沸騰させ2～3分煮詰める。
- 6 5にホエー、ブルーベリージャムを加え混ぜる。
- 7 6の粗熱をとってさまし、4の流し缶に流し入れ、冷蔵庫で冷やす。
- 8 固まったら切り分ける。



POINT

- 牛乳をそのまま使用せず、カッターチーズとホエーにしてから寒天で固めました。

ミルク
ミニ知識

牛乳に含まれるたんぱく質は良質で、様々な細胞や組織をつくるもとになります。

北海道民おなじみの味が大変身！



考案者
佐藤雪乃さん

じゃがバター醤油まん

材 料 (8個分)

- | 【 具 】 | 【 皮 】 |
|-----------------|-----------------------|
| ●じゃがいも 2個 | ●薄力粉 300g |
| ●塩 少々 | ●ベーキングパウダー 小さじ4 |
| ●バター 40g | ●砂糖 大さじ2 |
| ●醤油 25g | ●牛乳 160ml |
| ●玉ねぎ 1/2個 | |

作り方 (調理時間60分)

具
材
作
り

- 1 じゃがいもの皮をむき、火がとおりやすい大きさに切る。
- 2 鍋にじゃがいもが浸るぐらいの水と塩少々を入れ、煮て粉ふきにする。
- 3 2のじゃがいもを荒くつぶして、熱いうちにバターとみじん切りの玉ねぎを加えて混ぜ、醤油を加え、8等分にする。



皮
作
り

- 1 ボウルに薄力粉、砂糖、ベーキングパウダーを入れ、生地をのこし器で混ぜながら牛乳を注ぎこねる。(生地の固さを見て牛乳の量を調整する。)
- 2 まな板に薄力粉を少量ひき、生地を棒状にして8等分にして手のひらで生地を伸ばし、あんをのせ、中華まんの包み方をします。
- 3 中華まんのサイズに合わせクッキングシートを切り、2をのせる。
- 4 蒸気の上った蒸し器で15分ほど蒸す。

ミルク
ミニ知識

牛乳の乳脂肪は消化吸収が良く、胃や腸に負担をかけにくいと言われています。



ヨーグルトを活かした
おなかにはやさしいおかず

イカしたYOOゲル豚!!

考案者
白岩美咲さん

材 料 (4人分)

- 豚バラ肉 200g
- イカ 1杯
- 塩 少々
- しめじ 1株
- ピーマン 2個
- にんじん 1本
- ヨーグルト 100g
- A
 - ごまドレッシング 大さじ2
 - 白みそ 大さじ4
 - 塩 少々
 - サラダ油 少々

作り方 (調理時間50分)

- 1 ヨーグルトはコーヒーフィルターに入れ、30分程おいて水切りをしておく。
- 2 イカは皮をむいて、格子状に切れ目を入れ、一口大に切り軽く塩をふっておく。
- 3 しめじをほぐし、野菜と豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 4 フライパンに油をしき、肉とイカを炒める。
- 5 4に火が通ったら野菜を入れさらに炒め、合わせておいたAを加える。
- 6 最後に1のヨーグルトを加えて軽く混ぜたら火を止め、完成。



POINT

● ヨーグルトを入れた事で、まるやかに仕上がります。

ミルク
ミニ知識

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、生きていなくても健康増進に貢献する効果があると近年明らかにされつつあります。

乳製品で香ばしさとクリーミーさアツプ



考案者
佐藤諒さん

にゅ〜みたらしだんご

材 料 (4人分)

- 白玉粉 100g
- 牛乳 大さじ7〜8
- ご飯 240g
- バター 20g
- 【た れ】
- 練乳 大さじ6
- しょうゆ 大さじ3
- 牛乳 大さじ6
- かたくり粉 大さじ1

作り方 (調理時間50分)

- 1 白玉粉は牛乳を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さに練る。
- 2 ご飯はすり棒でつぶす。
- 3 2に1を加えてよく混ぜ直径2cmのだんごを24個作る。
- 4 たっぶりの湯を沸かし、3を7〜8分間ゆでる。
- 5 フライパンにバターを熱し、だんごを入れ、焼き色をつけ、3個ずつ串に刺す。
- 6 鍋に練乳、しょうゆ、牛乳大さじ5を合わせて煮立て、牛乳大さじ1で溶いたかたくり粉を加え、とろみがついたら火を止める。
- 7 5に6をたっぷりとかからめる。



POINT

● 水と砂糖の代わりに、乳製品を使いました。

ミルク
ミニ知識

牛乳に含まれるトリプトファンには寝つきを良くする効果があると言われており、習慣的に牛乳を摂ることで睡眠の質が改善する可能性があることを示唆する研究結果もあります。



外はパリパリ！中はもちもち！

マーボーチーズ春巻き

考案者
中矢有紀さん

材 料 (4人分)

- にんじん.....60g
- ねぎ.....20g
- 豚ひき肉.....160g
- バター.....8g
- 水溶き片栗粉
- 春巻きの皮.....8枚
- 海苔.....4枚
- モッツアレラチーズ.....120g
- 牛乳.....53cc
- 生クリーム.....60cc
- 豆板醤.....小さじ2/3
- 砂糖.....小さじ1と1/2
- 濃口しょうゆ.....小さじ2/3
- 揚げ油.....適量
- セルフィーユ.....適量

作り方 (調理時間60分)

- 1 にんじん、ねぎをせん切りにする。
- 2 Aをボウルに入れ、よく混ぜる。
- 3 フライパンにバターをひき、ひき肉を炒める。
- 4 肉に火が通ったらAを加え、よくからめ、水溶き片栗粉でしっかりとろみをつける。
- 5 春巻きの皮に、海苔(1/2枚)をひき、4のひき肉をのせる。にんじん、ねぎ、モッツアレラチーズをのせて巻く。
- 6 170℃の油でキツネ色になるまで揚げ、セルフィーユを飾る。



POINT

- モッツアレラチーズを豆腐に見立てた、麻婆豆腐風の春巻きです。
- 片栗粉でしっかりとろみをつけることで具がだれず、巻きやすくなります。揚がっている際に具が出てこない様に、しっかりと巻き、とめます。

ミルク
ミニ知識

チーズは牛乳を飲んでお腹がゴロゴロしやすい人でも、製造過程で原因となる乳糖がほとんど取り除かれるので安心して食べることができます。



香ばしくてクリーミー
お茶うけにもGOOD

洋風しそ巻き

考案者
松本萬里子さん

材 料 (4人分)

- 青じそ(大).....60枚
- 牛乳.....50ml
- スキムミルク.....1/2カップ
- くるみ.....40g
- 上新粉.....1/2カップ
- みそ.....1/2カップ
- 三温糖.....1/2カップ
- 揚げ油.....適量

作り方 (調理時間30分)

- 1 青じそは茎をとって洗い、水気をふきとる。
- 2 くるみは粗みじん切りにする。
- 3 ボウルにAと牛乳を入れてよく混ぜ、くるみを加える。
- 4 青じその葉の裏に3を適量のせて巻き、竹串に5個ずつ刺す。
- 5 160～170℃の油で揚げ、上下を返して色良く揚げる。



POINT

- 青じその色が悪くならないように短時間で手早く揚げる。
- くるみの代わりに白炒りごまでも良い。

ミルク
ミニ知識

摂りすぎると高血圧の原因といわれているナトリウムは、カルシウムやカリウムによって排泄されます。牛乳にはその両方が含まれています。



ナッツと昆布ぎっしりの
パリパリおつまみ

がごめおぼろ昆布と ナッツのチーズ焼き

考案者
菅野はつみさん

材 料 (4人分)

- がごめおぼろ昆布..... 20g
- とろけるミックスチーズ..... 300g
- ミックスナッツ (カシューナッツ、アーモンド、くるみ等)..... 90g
- ハーブ (パセリ、タイム等)..... 適量
- ジャム (ブルーベリー等)..... 適量

作り方 (調理時間30分)

- 1 ミックスナッツは軽く焦げ目が付く位に
ローストして包丁でザクザクと切る。
- 2 ホットプレートかフッ素加工したフライパンの上に
ミックスチーズを平らに伸ばし入れ火にかける。
- 3 チーズの表面がブツブツとしてきたらゴムべら
で平らに伸ばす。
- 4 3の上に1を散らす。
- 5 4の上のがごめおぼろ昆布を平らに広げ
伸ばして焼く。ひっくり返してパリパリに焼く。
- 6 粗熱がとれたら0.7~1cm幅に切る。
- 7 器に盛り付け、ハーブとジャムを添える。



POINT

●簡単、短時間で調理することができます。

ミルク
ミニ知識

チーズは牛乳から水分を除いて栄養成分を固めたものです。
100gのチーズをつくるのに、およそ10~14倍の牛乳が使われるので、
栄養豊富な食品であることがわかります。

カルシウムも摂られる
サクサクスナック



セサ・ミル じゃがスティック

考案者
岩本優美さん

材 料 (4人分)

- マッシュポテトの素..... 25g
- スキムミルク..... 大さじ3
- コーンスターチ..... 大さじ3
- 岩塩..... 少々
- 牛乳..... 100ml
- バター..... 10g

【ディップソース】

- 白すりごま..... 50g
- 水あめ..... 50g
- 生クリーム..... 40ml
- しょうゆ..... 小さじ1

作り方 (調理時間50分)

- 1 Aを混ぜ合わせる。
- 2 牛乳とバターを電子レンジで2分温める。
- 3 1に2を加えて練る。
- 4 平らに伸ばして1cm×8cmに切る。
- 5 オーブンを150℃に予熱しておく。
天板の上にクッキングシートを敷き、4を形を整え
ながら置き、130~150℃で20~25分焼く。
- 6 Bを混ぜてソースを作る。
- 7 スティックを盛りつけ、ソースを添える。



ミルク
ミニ知識

バターに含まれるビタミンAには、肌や粘膜を健康に保ち、
細菌に対する抵抗力を高める効果が期待されます。



牛乳で料理を もっとおいしく！

いつもの料理が牛乳で変身！栄養面以外にも、意外な効用があるんです。調理特性を生かして、毎日の献立に活用しましょう。

焼き色や 香ばしさをプラス

ホットケーキやフレンチトーストに牛乳を使うと、砂糖が少なくてもきれいなキツネ色に焼け、香ばしい甘い香りになります。



コクを加えます

牛乳が加わると調味料の味を引き出し、より濃厚感が出ます。和食に牛乳を加えると、しょうゆやみそなどの調味料が少なくても、減塩にもつながります。



仕上りを 白くします

スープやコーヒーに少しプラスミルク。まろやかな味になるだけでなく、いつもの料理が優しい色合いになります。



乳製品を使って おいしさアップ

ヨーグルト

ドレッシングや飲み物に使いやすく、さっぱりした味わいが楽しめます。



チーズ

塩味とうま味を生かして、他の調味料の量を控えることができます。



肉や魚の下味に

青魚やレバーを調理する前に牛乳に浸して臭み抜きに。鶏肉や豚肉は牛乳に浸してから焼いたり、衣で揚げると、縮みが少なく、硬くなりません。



素材の味を 引き出します

じゃがいも、さつまいも、かぼちゃなどを牛乳で煮ると、煮くずれしにくく、ホクホク感が出て甘みが増し、素材の味が引き立ちます。



舌触りが なめらかに

シチューやホワイトソース、チャウダーに牛乳を使用すると、なめらかな舌触りが楽しめます。



牛乳の種類



種類別 乳飲料

生乳・乳製品に、乳製品以外のものを加えたもの。乳固形分3.0%以上。



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や、乳製品を加工したもの。濃厚ミルクや低脂肪乳など。



牛乳類は、原料の違い、成分中の乳脂肪分・無脂乳固形分の割合の違いで、様々な種類があります。



生乳100%

種類別 牛乳

生乳を加熱殺菌したもの。成分は無調整。乳脂肪分3%以上、無脂乳固形分8%以上。

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 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 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。

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%	—	—
低脂肪牛乳	生乳100%	0.5%以上1.5%以下	8.0%以上
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	

「生乳」とは、牛からしぼったままの乳のことです。



(乳飲料は公正競争規約による)