みんなでつくろう

ミルクキッチン

料理考案：東海林 明子さん
（料理研究家）

チーズでボリュームアップ！

ミルクでクリーミー！

ヨーグルトでヘルシー！

MILK LAND Hokkaido

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4F TEL(011)222-0233

たのしくつくろう

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 牛乳とレモンを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。

珈琲ゼリーと黒蜜きなこラテ

材料（2杯分）

- コーヒーゼリー …… 15g

【ドリンク】

- 牛乳 …… 180ml
- きな粉 …… 10g
- グラニュー糖 … 10g

【トッピング】

- 動物性生クリーム …… 25g
- 黒蜜 …… 適量

作り方

❶コーヒーゼリーを細かく砕き、グラスに入れる。

❷ドリンクの材料をすべてミキサーにかけて①に注ぐ。

❸②にホイップした生クリームと黒蜜をかける。

レシピ考案：
札幌スイーツ＆カフェ専門学校

ヨーグルト風味のパエリア

材　料（4人分）

- 米……200g
- 玉ねぎ……1/4個
- ホタテ（貝柱）……4個
- パプリカ（赤・黄）……各1/6個
- さやいんげん……2本
- ソーセージ……4本
- いか……1/2杯
- オリーブオイル……適量

A
- トマトの水煮缶……1/4缶
- **ヨーグルト**……1/2カップ
- 水……100ml
- 顆粒コンソメ……小さじ1/2
- ターメリック……小さじ1/2強
- 塩……小さじ1/4
- こしょう……少々

- レモン……1/2個

作り方　調理時間 25分

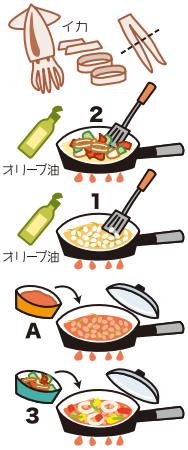
1 米は洗って水気をきり、玉ねぎはみじん切りにする。

2 ホタテ、パプリカ2種、さやいんげんは1cmの角切りにし、ソーセージは数カ所切り込みを入れておく。いかの胴と耳は1cm幅に切り、足は2本ずつに分けて半分の長さに切る。

3 フライパンにオリーブオイルを熱し、**2**を炒めて取り出す。

4 同じフライパンにオリーブオイルを少し足し、**1**を米がやや透き通って見えるまで炒める。よく混ぜ合わせておいた**A**を加え、中火で米が水分をすっかり吸い込むまで炒めてからふたをかぶせ、10分くらい弱火で蒸す。

5 **4**の上に**3**を散らし、もう1度ふたをかぶせて5分くらい火を通し、仕上げにレモンをくし型に切って添える。



Point ヨーグルトが入っていると焦げやすいので、火加減に注意。

野菜のミルクピラフ

材　料（4人分）

- 米……240g
- 水……150ml
- **牛乳**……150ml

A
- 塩……小さじ1/3
- 顆粒コンソメ……小さじ1
- こしょう……少々

- ベーコン……30g
- 玉ねぎ……1/6個
- セロリ……1/8本
- サラダ油……適量
- パプリカ（赤・黄）……各1/6個
- 塩、こしょう……少々
- セロリの葉……適量

作り方　調理時間 15分（米の浸水・炊飯時間を除く）

1 米は洗って水150mlに30分くらい浸けてから、牛乳と**A**を加えて炊く。

2 ベーコン、玉ねぎ、セロリは粗みじん切りにし、フライパンにサラダ油を熱して炒め、しんなりとしたら、5～6mm角に切ったパプリカも加え、油が回ったら、塩、こしょうをして取り出す。

3 炊き上がった**1**のご飯に、**2**と細かく刻んだセロリの葉を混ぜ込む。

Point 色どりの良い野菜であれば、冷蔵庫にあるものを使ってください。

チーズたっぷりポテトピザ

材　料（3人分）

- じゃがいも……2個
- 卵……1/2個
- A
  - ●牛乳……大さじ1
  - 片栗粉……大さじ1
  - ●粉チーズ……大さじ1
  - 塩、こしょう……少々
- オリーブオイル……適量
- グリーンアスパラガス……2本
- トマト……1/2個
- ソーセージ……3本
- ピザソース……40g
- ●ピザ用チーズ……60g

作り方

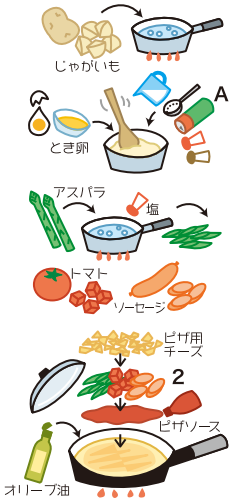
調理時間 20分

1 じゃがいもは皮をむいて4〜6等分に切る。やわらかくなるまでゆで、水分を飛ばしてやや粘りがでるまでていねいにつぶしてから、溶いた卵とAを加えてよく混ぜる。

2 アスパラはハカマを除いて塩ゆでし、斜め薄切りにする。トマトは種を取って1cmの角切りにする。ソーセージは斜めに薄く切る。

3 フライパンにオリーブオイルを熱し、1のじゃがいもを薄くのばして入れ、焼き色がついてきたらピザソースを一面に塗り、その上に2を散らす。

4 3にピザ用チーズをたっぷりのせ、ふたをかぶせて弱火でチーズが溶けるまで火を通す。



Point じゃがいもはしっかり水分をとばし、ていねいにつぶしましょう。

鮭のチーズ包み焼き

材　料（3人分）

- 生鮭……3切れ
- 塩……少々
- 長ねぎ……1/6本
- しょうが……1/2かけ
- サラダ油……適量
- 鶏ひき肉……90g
- 小麦粉……大さじ1/2
- A
  - しょうゆ……大さじ1
  - みりん……大さじ1/2
  - 砂糖……小さじ1
- ●バター……8g
- 青じそ……3枚
- ごま油……適量
- ●ピザ用チーズ……20g
- レモンまたはカボス……1/2個

作り方

調理時間 35分

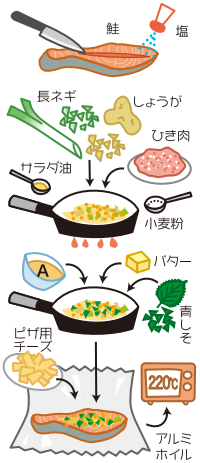
1 鮭は身の方に深く切り込みを入れ、軽く塩をふっておく。

2 長ねぎとしょうがは細かく刻んでサラダ油で炒め、香りが立ったらひき肉を加えて炒め合わせ、ポロポロになってきたら小麦粉を振り入れて炒める。

3 2にAを加えてからめ、バター、手でちぎった青じそを加える。

4 アルミホイルにごま油をたらして1の鮭をおき、切り込みの中に3を詰め、その上にチーズをのせてホイルできっちり包み、220℃のオーブンで14〜15分くらい焼く。

5 4にレモンまたはカボスのくし型切りを添える。



Point 魚は季節のものを使っても、鶏肉などに変えてもよいです。

豚肉のチーズサンドカツ

材　料（4人分）

- 豚もも薄切り肉……8枚
- 塩、こしょう……少々
- **ストリングチーズ**……40g
- パイナップル（缶詰）……60g
- ピーマン……1個
- 小麦粉、溶き卵、パン粉……適量
- サラダ油……適量

〈ソース〉

- **ヨーグルト**……1/4カップ

A
- ケチャップ……大さじ1
- マヨネーズ……大さじ1/2
- レモン汁……小さじ1

〈付け合わせ〉

- ブロッコリー……1/4株

作り方

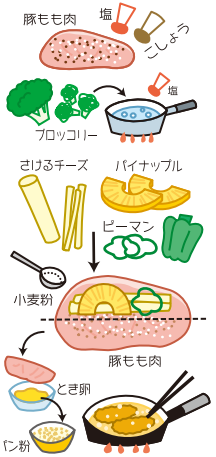
調理時間 35分

1 豚もも肉は広げて塩、こしょうをふっておく。ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。

2 ストリングチーズはやや太めにさき、パイナップルは半分に切って厚さも半分にする。ピーマンは種をとって輪切りにする。

3 **1**の豚肉全体に薄く小麦粉をつけてから、**2**を等分におき、2つ折りにしてしっかりと留める。溶き卵にくぐらせて、パン粉をつけ、フライパンにやや多めのサラダ油を熱し、焼きつけるようにして火を通す。

4 ヨーグルトに**A**を加えてソースをつくる。半分に切ったサンドカツにかけ、ブロッコリーを添える。



Point はさんだ中身が出てこないようにしっかりと肉を押さえつけます。

白菜ロールの牛乳煮込み

材　料（4人分）

- 白菜……4枚
- 鶏ひき肉……180g

A
- 塩……小さじ1/4
- しょうゆ、酒……各小さじ1
- パン粉……60g

B
- にんじん……1/6本
- れんこん……40g
- きくらげ（戻して）……5g

- 水……300ml
- 鶏がらスープの素……小さじ1
- **牛乳**……350ml
- **生クリーム**……30ml

C
- 塩……小さじ1/3
- 酒……小さじ1
- こしょう……少々

- 水溶き片栗粉……適量

作り方

調理時間 25分

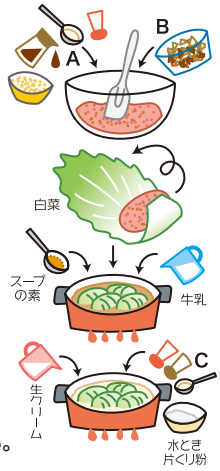
1 白菜はやわらかくゆで、茎のかたい部分は包丁の背などで軽くたたいておく。

2 ボウルに鶏ひき肉と**A**を入れてよく練り、粗く刻んだ**B**を加えてよく混ぜ合わせる。

3 **1**の白菜の茎を手前にしておき、**2**を等分にのせてくるくる巻き、葉の部分は横に押し込むようにして入れる。

4 鍋に水300mlと鶏がらスープの素を合わせて煮立て、**3**を加えて15分くらい煮込む。牛乳を加えて火を弱め、温まったら生クリームを加えて**C**で味をつけ、水溶き片栗粉でとろみをつける。

5 **4**の白菜ロールを2〜3等分に切って盛りつける。



Point 牛乳を入れてから火を弱めて温める程度にします。

ミルクじゃがサラダ

材　料（3人分）

- じゃがいも……2個
- **牛乳**……150ml
- A
  - 塩、こしょう……少々
  - **バター**……5g
- きゅうり……1/2本
- ソーセージ……3本
- ゆで卵……1個
- ミニトマト……3個
- B
  - マヨネーズ……大さじ1
  - レモン汁……小さじ1
  - 塩、こしょう……少々

作り方

調理時間 20分

1 じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、牛乳を加えて弱火でじゃがいもがやわらかくなるまで煮込み、火を止め、Aを加えてつぶしておく。

2 きゅうりは縦半分に切ってから薄切りにし、軽く塩（分量外）をふって少しおいてから水洗いし、しっかり水気を切っておく。

3 ソーセージはフライパンで焼いて小口切りにする。ゆで卵は殻をむいてフォークなどで粗くつぶし、ミニトマトはへたを取って半分に切る。

4 1に2、3を合わせ、合わせたBを加えて味をととのえる。

Point 牛乳でじゃがいもを煮るときは、焦げやすいので火加減に気をつけましょう。

アスパラのポーチドエッグサラダ
～ヨーグルトとクリームチーズのソース～

材　料（4人分）

- グリーンアスパラガス……12本
- トマト……1個
- 卵……小4個
- 酢……少々
- **クリームチーズ**……40g
- A
  - **ヨーグルト**……30g
  - マヨネーズ……20g
  - 塩、こしょう……少々

作り方

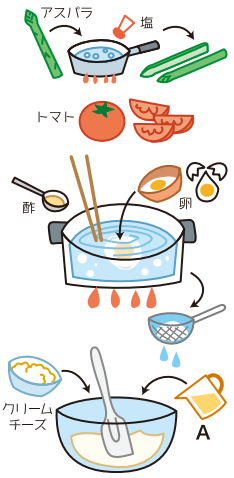
調理時間 15分

1 アスパラはハカマを除いて塩ゆでし、縦に2等分に切り、トマトはくし切りにする。

2 沸騰した湯に酢を少々加えて菜箸で大きく混ぜ、流れを作った中に、卵を1個ずつ静かに割り落とし、白身が全体を包むようになったら、網などですくい出して水気を切る。

3 ボウルにクリームチーズを入れてやわらかく練り、Aを少しずつ加えて滑らかにする。

4 1、2を盛り合わせ、3のソースをかける。



Point ポーチドエッグのゆで加減はお好みで。

あさりと野菜のクリームスープ

材　料（3人分）

- あさり……150g
- 玉ねぎ……1/4個
- サラダ油……適量
- 小麦粉……12g
- 水……200ml
- 固形スープの素……1/2個
- パプリカ（赤・黄）……各1/4個
- ズッキーニ……1/4本
- しめじ……1/4パック
- **牛乳**……300ml
- A
  - 塩……少々
  - こしょう……少々

作り方

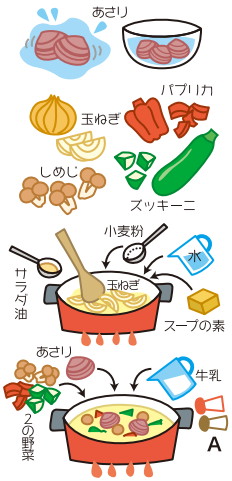
調理時間 **15分**（あさりの下処理時間を除く）

1 あさりは殻と殻をこすりつけてよく洗い、水につけて砂抜きをしておく。

2 玉ねぎはくし型に切り、パプリカとズッキーニはやや小さめの乱切りにし、しめじは石づきを取って小房に分けておく。

3 鍋にサラダ油を熱して**2**の玉ねぎを炒め、ややしんなりとしたら小麦粉をふり入れ、軽く炒めて水200mlと固形スープの素を加え、4〜5分煮込む。

4 **3**に残りの**2**の野菜と**1**のあさりを加え、あさりの口が開きかかったら牛乳を加えて沸騰しない程度に温め、Aで味をととのえる。



Point あさりの口が開いてから、長い時間煮こむとかたくなるので、火加減と時間には気をつけましょう。

バナナチーズケーキ

材　料（4人分）

- **クリームチーズ**……100g
- バナナ……1本
- レモン汁……小さじ1
- グラニュー糖……30g
- 卵……1個
- **生クリーム**……50ml
- 小麦粉……15g
- 粉砂糖……適量

※ケーキ用の紙型（10cm四方程度）

作り方

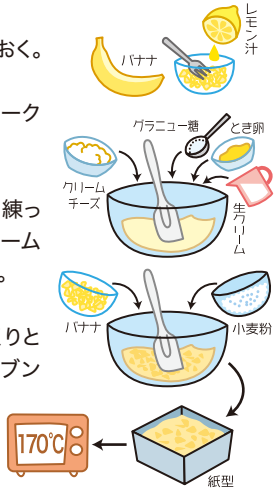
調理時間 **40分**

1 クリームチーズは室温でやわらかくしておく。

2 バナナにレモン汁をふりかけながらフォークなどでつぶす。

3 ボウルに**1**のクリームチーズを入れ、よく練ってから、グラニュー糖、溶いた卵、生クリームの順に加えて練り混ぜ、バナナも加える。

4 最後にふるった小麦粉をくわえてさっくりと混ぜ、紙型に流し入れて170℃のオーブンで20〜30分くらい焼いて切り分ける。



Point バナナの代わりにりんごを使ったりレーズンやクルミをプラスしても美味しいですよ。

じゃがいものミルクドーナツ

材　料（4人分）

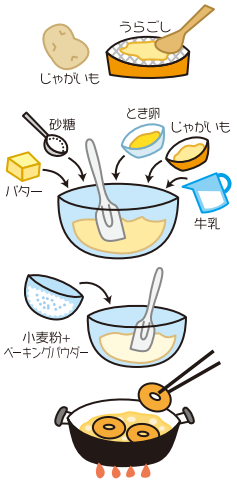
- じゃがいも……100g
- **バター**……10g
- 砂糖……30g
- 卵……1/2個
- **牛乳**……25ml
- 小麦粉……100g
- ベーキングパウダー…小さじ1
- 揚げ油……適量

作り方　調理時間 25分

1 じゃがいもはやわらかくゆでるか、電子レンジで加熱し、熱いうちに裏ごしして冷ましておく。

2 ボウルにバターを入れてやわらかく練り、砂糖を加えてすり混ぜてから、溶き卵、**1**のじゃがいも、牛乳の順に加える。

3 小麦粉はベーキングパウダーを加えてふるってから**2**に加え、練らないように混ぜる。ドーナッツ型で抜くか、細長く作って輪にし、やや低めの揚げ油でゆっくりと揚げる。



Point 裏ごししたじゃがいもはしっかりと冷やしてから加えましょう。

ヨーグルトのクリームゼリー

材　料（3人分）

- 粉ゼラチン……5g
- 水……大さじ1・1/2
- **牛乳**……100ml
- 砂糖……30g
- **プレーンヨーグルト**……75g
- **生クリーム**……30ml
- レモン汁……小さじ1/2

<ソース>

- ブルーベリージャム……30g
- 湯……大さじ1/2
- ミントの葉……適量

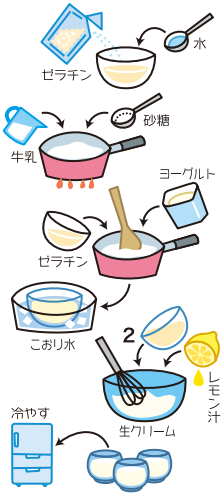
作り方　調理時間 15分（冷やし固める時間を除く）

1 粉ゼラチンは水大さじ1と1/2で戻しておく。

2 鍋に牛乳と砂糖を合わせて火にかけ、沸騰直前まで温まったら火からおろして**1**のゼラチンを入れて溶かし、ヨーグルトも加えて、こおり水で十分冷やす。

3 別のボウルに生クリームを軽く泡立て、**2**を少しずつ入れてよく混ぜ、レモン汁も加えてカップに流して冷やし固める。

4 ブルーベリージャムに湯大さじ1/2を加えてのばしたものを**3**のゼリーにかけ、ミントの葉を飾る。



Point 型に流す前にしっかりと冷やすと早く固まります。

牛乳の安全性

殺菌

「生乳」を安心して飲める「牛乳」にするためには、熱を加えて有害な細菌を死滅させなくてはなりません。殺菌処理は、温度・時間の違いにより様々な方法があります。日本の市販牛乳のほとんどはUHT法（超高温瞬間殺菌）です。栄養はどれも同じなので、お好みで選んでください。

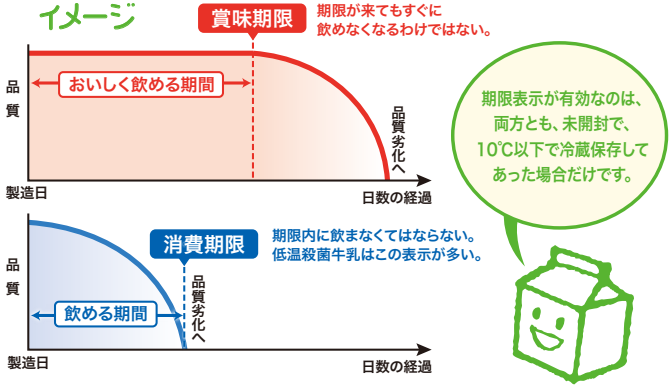
温　度	加熱時間	殺菌方法名称
63～65℃	30分	低温保持殺菌 LTLT (Low Temperature Long Time)
72℃以上	15秒以上	高温短時間殺菌 HTST (High Temperature Short Time)
120～150℃	1～3秒	超高温瞬間殺菌 UHT (Ultra High Temperature)

賞味期限と消費期限

牛乳の期限表示は2通りを使い分けています。それぞれの意味を覚えておきましょう。

賞味期限 (best before)	主に高温殺菌牛乳に使用。おいしく飲める期限の目安。期限を過ぎてすぐに劣化するわけではありません。
消費期限 (use by)	主に低温殺菌牛乳に使用。劣化に伴う衛生上の危害が発生する恐れがないと認められる期限。期限内に飲むようにしましょう。

期限表示のイメージ



チーズはコンパクトな栄養食品

チーズにはカラダに必要な栄養素がぎゅっとつまっています。

例えば、カマンベールチーズ 30g に含まれる栄養は…

体を作る たんぱく質は5.7g

細胞の成長と再生・肌の健康を保つ ビタミンB2は0.14mg

骨や歯を強くする カルシウムは140mg

皮膚や粘膜を丈夫にする ビタミンAは72μg

出典：日本食品標準成分表2015年版（七訂）