

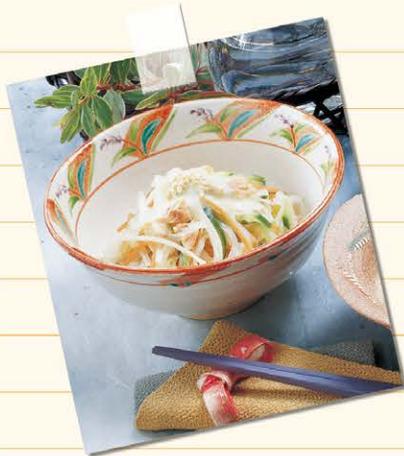
牛乳 スキムミルク ヨーグルトで

ヘルシー

おいしい

たのしい

食卓





例) ●● …牛乳とヨーグルトを使います。

○主食

- 黒豆おこわ …………… 6
- じゃこと菜っ葉の混ぜご飯 …………… 7
- カレー焼きそば …………… 8
- ほわいとピザ …………… 9

○主菜

- えびマヨーグルト …………… 10
- さばのマドラスソース煮 …………… 11
- 豆腐ステーキのミルクミート …………… 12
- 厚焼き卵 …………… 13
- 鶏ささみのねぎ焼き …………… 14
- タンドリーチキン …………… 15
- 豚ヒレ肉とピーマンのピリ辛炒め …………… 16
- 和風ハンバーグ …………… 17
- 福袋煮 …………… 18

○副菜

- ガレット …………… 19
- 野菜のヨーグルトマリネ …………… 20
- キャロットサラダ …………… 21
- 友禅和え …………… 22
- きゅうりのごま味噌ヨーグルト和え …………… 23
- 牛肉とキノコのひつつみ汁 …………… 24
- にがうりとアサリのミルクちぢみ …………… 25

○デザート

- ミルクいもようかん …………… 26
- スウィートピラミッド …………… 27
- 蒸しパン …………… 28
- アップルケーキ …………… 29
- カボチャと木の実のパンケーキ …………… 30
- 抹茶白玉 …………… 31
- オレンジエンゼル …………… 32
- 抹茶ヨーグルトゼリー …………… 33

○ドリンク

- ごまきな粉ヨーグルト …………… 34
- にんじんヨーグルト …………… 34
- ハニーヨーグルト …………… 34



牛乳・スキムミルク・ヨーグルトはおいしいパートナー

牛乳は…

そのまま飲んだり、ジュースなどに混ぜて飲むなど楽しみ方はいろいろ。料理に使うとコクとまるやかさ、おいしさが加味されます。

Q1. 加熱しても栄養は変わりませんか？

A. 調理で加熱しても栄養は変わりません。また砂糖やコーヒーなどを加えてもカルシウムが壊れたり吸収が悪くなることはありません。

Q2. 保存方法は？

A. 冷蔵庫で保存してください。においを吸着しやすいので、においの強いものの近くに置かないようにしましょう。

スキムミルクは…

水分がないため、カレーや肉団子など子どもの好きなメニューから、みそ汁やご飯まで、振り入れるだけでどんな料理にも利用できるうえ、濃さの調節も自由自在。料理の味を薄めることなく、コクのあるおいしい料理に仕上げます。

Q1. スキムミルクはどのようなものですか？

A. 牛乳から脂肪分と水分を除き、粉末状にしたものです。脂肪をほとんど含まないので、少ないエネルギーでたんぱく質やカルシウムなどの栄養が摂れます。

Q2. どのように使いますか？

A. 料理にそのまま振り入れて使え、熱を加えても栄養は変わりません。もちろん、溶かしても使えます。

Q3. 保存方法は？

A. 冷蔵庫ではなく、涼しくて乾燥した場所で保存してください。冷蔵庫に入れたり出したりすると結露がおこり湿気を吸収し、固まることがあります。

ヨーグルトは…

料理でも力を発揮。素材をやわらかくする作用があるので、肉や魚の下ごしらえに。クリーミーな形状はドレッシングや飲み物に使いやすいものです。お菓子に使えば、さっぱりした風味をもたらします。

Q1. ヨーグルトはどのようなものですか？

A. 牛乳などを乳酸菌で発酵させたものです。プレーンヨーグルトやフルーツヨーグルトなど種類はいろいろですが、たんぱく質やカルシウムなどの栄養はどれもほぼ同じです。

Q2. 加熱しても栄養は変わりませんか？

A. 栄養は変わりません。乳酸菌は生きていなくても整腸作用、免疫力を高めるなどの生理的効用も期待できます。

Q3. ヨーグルトの上に浮かぶ水分は？

A. ホエーといい、水溶性のたんぱく質・ミネラル・ビタミンなどの栄養が含まれているので捨てずに食べてください。

Q4. 保存方法は？

A. 冷蔵庫で保存してください。振動を加えるとホエーが出てくるので、ドアの部分には入れないでください。

黒豆おこわ

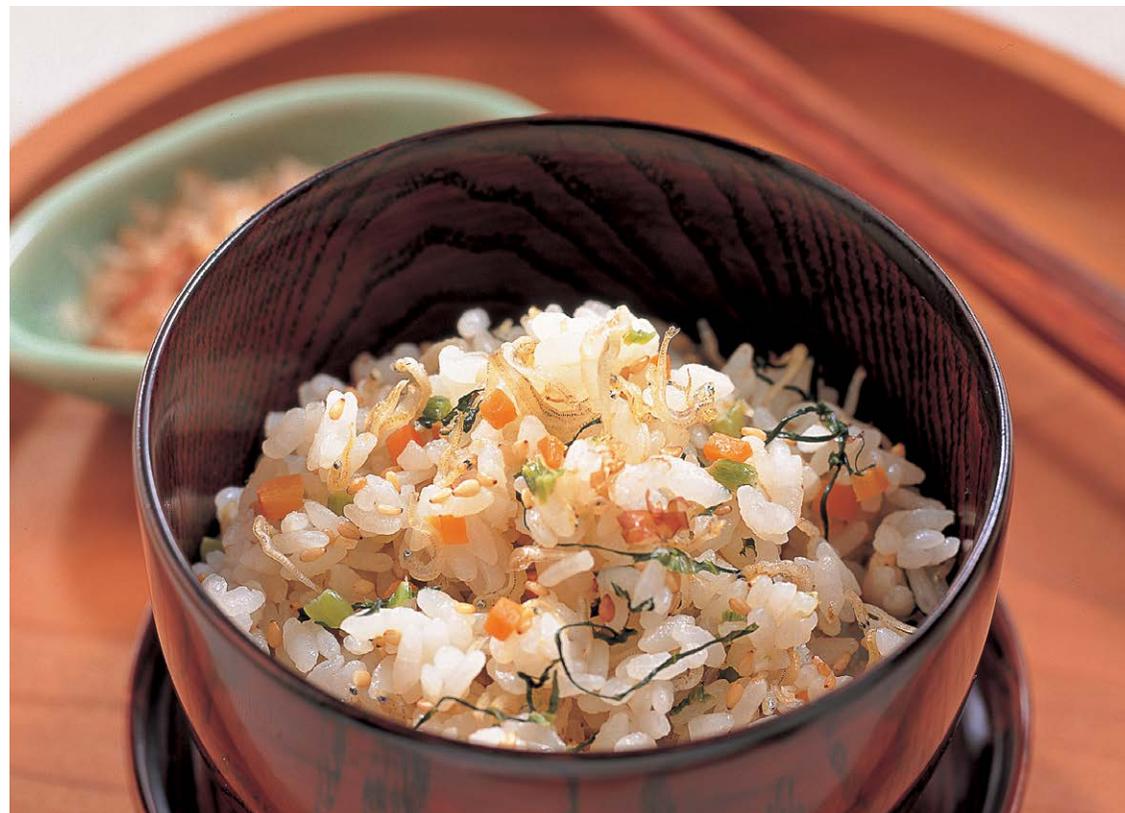


■材料(4人分)

- もち米 ……………1合
- うるち米 ……………1合
- 黒豆(乾) ……………50g
- ちりめんじゃこ ……………20g
- スキムミルク ……………大さじ2
- 酒 ……………大さじ3
- 塩 ……………少々

1. 米は合わせて洗い浸水させておく。
2. 黒豆は乾いたふきんで拭く。フライパンに入れ、表面の皮がほとんど破れるまで、弱火でゆっくりこがさないように空炒りする。ちりめんじゃこも加えて炒る。
3. 米をザルに上げ内釜に入れ、酒、塩を入れ、2合の目盛りまで水を加える。スキムミルクを振り入れて②を加えて炊く。
4. 炊きあがったら混ぜ、器に盛る。

じゃこと菜っ葉の混ぜご飯



■材料(4人分)

- 米 ……………2合
- 小松菜 ……………2株
- にんじん ……………3cm
- ごま油 ……………小さじ2
- ちりめんじゃこ ……………20g
- しょうゆ ……………少々
- スキムミルク ……………大さじ2
- 白ごま ……………大さじ2
- 削り節 ……………大さじ2

1. 米は炊いておく。
2. にんじんと小松菜は細かく切る。
3. フライパンにごま油を入れ、ちりめんじゃこをパリパリになるまで炒め、②を加える。にんじんに火が通ったらしょうゆで薄く味をつける。
4. 白ごまとスキムミルクを混ぜ合わせておき、炊き上がったご飯に③と一緒に混ぜ込む。
5. 削り節も混ぜ、器に盛る。

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量	370 kcal
12.4g	3.3g	93mg	20mg	0.6g	1人分

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量	359 kcal
9.4g	5.6g	144mg	21mg	0.5g	1人分

カレー焼きそば

牛乳 ヨーグルト



■材料(4人分)

ウィンナーソーセージ ……80g
タマネギ ……1個
バター ……10g

オクラ ……10本
ニラ ……1/2束
ホールコーン(缶詰) ……1カップ
プチトマト ……10個

A 牛乳 ……200ml
しょうゆ ……大さじ1
プレーンヨーグルト ……200g
カレー粉 ……大さじ1
コンソメ(顆粒) ……小さじ1/3

中華蒸し麺(焼きそば用) ……4玉
バター ……20g

1. ウィナーは一口大に切る。タマネギは薄切り、プチトマトはヘタを取って半分に切る。オクラは1.5cm、ニラは3cmに切る。
2. 鍋にバターを熱してウィンナーとタマネギを入れ、タマネギがしんなりするまで中火で炒める。
3. あらかじめ混ぜておいたAと汁気を切ったコーンを加え、煮立ったら弱火で5～6分煮つめる。オクラ、ニラ、プチトマトを加えて1～2分煮る。
4. フライパンに半量のバターを熱し、中華麺2玉をほぐし入れ、広げながら表面が少し焦げ目がつくまで中火で焼く。同様に残りの2玉も焼く。
5. 焼いた麺を皿に分け、③をかける。

563

kcal
1人分

ほわいとピザ

牛乳 スキムミルク



■材料(直径30cm 1枚分)

(ピザ生地)

A 薄力粉 ……200g
ベーキングパウダー ……小さじ2
スキムミルク ……大さじ3
塩 ……小さじ1/2

牛乳 ……150ml
オリーブ油(またはサラダ油) ……適量

(ホワイトソース)

B バター ……15g
薄力粉 ……大さじ1 1/2

牛乳 ……200ml
塩・こしょう・ナツメグ ……各少々

(トッピング)

ピザ用チーズ ……50g
ベーコン ……2枚
ゆで卵 ……1個
プチトマト ……6個
アスパラガス(ゆで) ……6本
しめじ ……1/4パック
タマネギ ……1/4個

1. Aを混ぜ、牛乳を一度に加えてよくこね、なめらかになったらオリーブ油を薄く塗ったラップに包み、冷蔵庫で30分以上おく。
2. 固めのホワイトソースを作る。Bを耐熱容器に入れ、電子レンジに30秒かけ、泡立て器で混ぜ、さらに30秒かける。よく混ぜ、牛乳を加えて1分かけ、混ぜる。(適度な濃度になるまで30秒ずつかける。)塩、こしょう、ナツメグで味をととのえる。
3. 天板にオーブンシートを敷き、中心にピザ生地を置き、ラップの上から外側に向かって均等になるよう、手でのばしていく。天板いっぱいになったらラップをとり、ホワイトソースを塗る。
4. 食べやすく切ったトッピングのをせ、ピザ用チーズを全体にかける。200℃に予熱したオーブンで約20分焼く。

408

kcal
1/4切れ

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
17.2g	18.4g	185mg	40mg	2.2g

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
16.1g	14.0g	366mg	88mg	2.7g

えびマヨーグルト

ヨーグルト

■材料(4人分)

- エビ ……………中20尾
- (下味)
- 酒 ……………大さじ1
- 塩 ……………小さじ1
- 片栗粉 ……………大さじ2
- サラダ油 ……………大さじ2
- 長ネギ ……………1本
- タマネギ ……………1個
- リーフレタス ……………5枚
- A プレーンヨーグルト ……100g
- 生クリーム ……………大さじ2
- 豆板醤 ……………小さじ1~2
- マヨネーズ ……………大さじ2
- 砂糖 ……………小さじ2
- しょうゆ ……………小さじ1/2



1. エビは殻をむき、背わたを取り除き、塩水(分量外)でサッと洗って水気をふき取る。酒、塩をからめ、片栗粉をもみ込む。
2. 長ネギは斜め薄切り、タマネギは粗みじん切りにする。リーフレタスは冷水に放ち、パリっとしたら水気を切り、細切りにする。Aを混ぜて、合わせ調味料を作る。
3. フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、エビを強火で炒め、赤くなったら取り出す。
4. ③のフライパンにサラダ油大さじ1を加え、長ネギ、タマネギを炒める。タマネギが透き通ってきたら、エビを戻し入れる。
5. 合わせ調味料を加えて炒め、とろみがついたら火を止める。器にリーフレタスを敷いて盛り付ける。

さばのマドラスソース煮

牛乳

ヨーグルト



■材料(4人分)

- さば(半身) ……………2枚
- A カレー粉 ……………少々
- にんにく(すりおろし) ……少々
- 塩・こしょう ……………各少々
- 薄力粉 ……………大さじ1
- サラダ油 ……………適量
- タマネギ ……………1個
- エリンギ ……………130g
- ピーマン ……………2個
- カレー粉 ……………大さじ1
- 塩 ……………小さじ1/2
- プレーンヨーグルト ……200g
- 牛乳 ……………100ml

1. さばは一口大に切り、Aを順にもみ込んで下味を付け、薄力粉をまぶす。タマネギは薄切りに、エリンギは縦に2~4等分にさく。ピーマンは種を除いて縦1cm幅に切る。
2. フライパンにサラダ油を多めに熱してさばを入れ、表面がカリッとするとまで揚げ焼きにする。
3. ②のフライパンの油を大さじ1くらい残してタマネギ、エリンギを加え、火が通ったらカレー粉と塩をふり入れてよく混ぜる。ヨーグルトと湯100mlを加えて混ぜ、ピーマン、さばを入れる。中火弱で10分煮て、最後に牛乳を加えて混ぜる。
4. 器に盛り、ナンやごはんを添える。

283

kcal
1人分

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
17.9g	16.2g	127mg	145mg	2.1g

342

kcal
1人分

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
25.6g	20.1g	120mg	74mg	1.4g

豆腐ステーキのミルクミート



■材料(4人分)

- 厚揚げ ……………3枚
- 長ネギ ……………3cm×3本
- サラダ油 ……………小さじ2
- タマネギ ……………1/2個
- 豚ひき肉 ……………150g
- A { 味噌 ……………大さじ2
- スキムミルク ……………大さじ2
- 砂糖 ……………大さじ1
- しょうゆ ……………大さじ1
- 牛乳 ……………200ml
- 赤唐辛子 ……………1本

1. 厚揚げは1枚を3cm幅くらいの4等分に切り全面を網焼きする。
2. 長ネギは縦に切り込みを入れ中の芯を取り、せん切りにして水にさらす。ふきんで水気を取る。
3. サラダ油でみじん切りのタマネギを透き通るまで炒め、長ネギの芯のみじん切り、豚肉を加え、肉の色が変わるまでさらに炒める。
4. Aをよく混ぜ合わせ、③に加える。
5. 牛乳を加え、赤唐辛子の種を取り輪切りにして加え、7～8分汁気がなくなるまで煮込む。
6. 厚揚げの上に⑤をかけ、②をのせる。(あればきゅうりを添える。)

厚焼き卵



■材料(4人分)

- 卵 ……………4個
- 牛乳 ……………大さじ3
- スキムミルク ……………大さじ2
- しらす干し ……………15g
- 万能ねぎ(小口切り) ……………大さじ3
- サラダ油 ……………適量
- しょうゆ ……………適量
- 大根おろし ……………適量

1. 卵は割りほぐし、牛乳、スキムミルク、しらす干し、万能ねぎを混ぜる。
2. フライパンを熱して油をなじませ、①の1/4量を流し入れ、向こう側から巻いて端に寄せる。残りを3回に分けて入れ、同様にして焼きあげる。
3. 食べやすく切り分けて器に盛り、大根おろしを添えてしょうゆをかける。

413

110

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量	kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
27.5g	27.2g	471mg	36mg	1.9g	1人分	8.8g	6.7g	81mg	221mg	0.4g

鶏ささみのねぎ焼き

スキム
ミルク



■材料(4人分)

- ささみ……………大4本
- 塩・こしょう……………各少々
- 薄力粉……………適量
- 〔ピザ用チーズ……………80g
- 〔スキムミルク……………大さじ2
- 青ネギ……………80g
- バター……………10g
- トマトケチャップ……………適量
- マスタード……………適量

1. ささみは、筋を取り観音開きにして、うすく塩・こしょうする。ささみに薄力粉をまぶし、余分な粉をおとす。
2. ピザ用チーズとスキムミルクを混ぜ合わせる。
3. 斜め切りしたネギを深皿に広げ、ラップをして電子レンジ(600w)で1分加熱する。熱いうちに②と混ぜる。
4. フライパンにバターを入れ、①の開いた方の面が下になるように並べて中火で焼く。
5. うすく焼色がついたら裏返して、③の1/4量を軽くまとめて、ささみの上にそれぞれのせる。ふたをして中火でチーズが溶けるまで焼く。
6. 皿に盛りつけ、好みでマスタードやケチャップを添える。

タンドリーチキン

ヨーグルト



■材料(4人分)

- 鶏モモ肉……………2枚
- プレーンヨーグルト……………200g
- にんにく(すりおろし)……………1片分
- しょうが(すりおろし)……………1片分
- サラダ油……………大さじ1
- トマトケチャップ……………大さじ3
- カレー粉……………小さじ1
- ターメリック……………大さじ1/2
- 一味唐がらし……………少々
- 塩……………小さじ1/2
- こしょう……………少々
- レモン汁……………小さじ1

1. 鶏肉2枚は、食べやすい大きさに切る。
2. ビニール袋にAの材料をすべて入れて混ぜ合わせ、鶏肉を加えてもみこみ、そのまま1時間～1晩ほど漬けておく。
3. 250℃に熱したオーブンで、おいしそうなこげ色がつくまで(20～30分)こんがり焼く。

146 kcal					334 kcal				
たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量	たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
14.1g	7.6g	172mg	45mg	0.8g	19.6g	23.7g	74mg	96mg	1.2g
1人分					1人分				

豚ヒレ肉とピーマンのピリ辛炒め

牛乳 スキムミルク



■材料(4人分)

豚ヒレ肉 ……250g
 A [ごま油・豆板醤 …各小さじ1
 酒 ……小さじ2
 赤ピーマン・青ピーマン …各2個
 なす ……2本
 長ネギ ……1/2本
 B [スキムミルク ……大さじ2
 片栗粉 ……大さじ4
 薄力粉 ……大さじ2
 牛乳 ……50ml
 揚げ油 ……適量

サラダ油 ……小さじ2
 しょうが ……10g
 にんにく ……1片
 豆板醤 ……小さじ1
 C [しょうゆ・酢 ……各大さじ3
 砂糖 ……大さじ1
 牛乳 ……50ml
 中華スープの素 ……小さじ1/4
 片栗粉 ……小さじ1
 水 ……小さじ1
 ごま油 ……小さじ1/2

1. 豚肉は長さ5cm、幅1.5cmの棒状に切り、Aで下味をつける。
2. ピーマンとなすを乱切りにする。ネギは1cm幅の斜め切りにする。
3. ボウルにBを混ぜ合わせ、牛乳を加えて衣を作る。
4. ②のピーマンとなすを素揚げにする。①は③の衣をつけ170℃の油で揚げる。
5. 中華鍋にサラダ油を入れ、みじん切りのしょうがとにんにく、豆板醤を炒める。
6. ②のネギを入れて炒め、④のなす、ピーマン、豚肉を加え、混ぜ合わせたCとからめ、水溶き片栗粉でまとめ、ごま油をたらす。

317

kcal
1人分

和風ハンバーグ

牛乳 スキムミルク



■材料(4人分)

ごぼう ……1/2本
 バター ……10g
 塩・こしょう ……各少々
 合びき肉 ……300g
 A [塩・こしょう ……各少々
 しょうゆ ……小さじ1
 酒 ……小さじ1
 スキムミルク ……大さじ3
 卵 ……1個
 食パン ……1/2枚
 牛乳 ……50ml
 バター ……10g
 B [だし汁 ……200ml
 砂糖 ……小さじ2
 しょうゆ ……小さじ2

1. ごぼうは小さめのさがぎにし、水にさらしてあく抜きをし、水気を切る。食パンは適当な大きさにちぎり、牛乳に浸しておく。
2. フライパンにバターを溶かし、ごぼうがしんなりするまで炒め、塩・こしょうをして冷ましておく。
3. ひき肉にA、スキムミルク、溶き卵、牛乳に浸したパンと②を加えてよく練り混ぜ4等分にし、形を整える。フライパンにバターを溶かし、両面を焼いてこげ目をつける。
4. Bを煮立たせ、③を入れ7～8分煮る。
5. 器に盛り、あれば白ごまを散らす。

296

kcal
1人分

たんぱく質 18.5g 脂質 15.3g カルシウム 85mg コレステロール 45mg 食塩相当量 2.5g

たんぱく質 19.4g 脂質 17.7g カルシウム 91mg コレステロール 120mg 食塩相当量 1.3g

福袋煮

牛乳 スキムミルク



■材料(4人分)

- 油揚げ ……………4枚
- A
 - 鶏ひき肉 ……………140g
 - 塩・こしょう ……………各少々
 - 酒 ……………小さじ1
 - スキムミルク ……………大さじ2
 - 卵 ……………1個
 - ピザ用チーズ……………70g
- にんじん ……………小1/2本
- れんこん ……………50g
- しいたけ ……………3枚
- 枝豆(さやつき) ……………50g
- ぎんなん ……………8粒
- かんぴょう ……………適量
- B
 - 牛乳 ……………200ml
 - 和風だしの素 ……………小さじ1/2
 - しょうゆ ……………大さじ1
 - みりん ……………大さじ2

1. 油揚げは2つに切り中を開いてから熱湯をかけて油抜きしておく。
2. にんじん、れんこん、しいたけは粗みじん切りにする。枝豆はゆでてさやから出す。
3. Aの材料をこね、②を加えて混ぜ、8等分する。
4. 油揚げの中に③とぎんなんを詰め、かんぴょうで口を結ぶ。
5. フライパンにBを入れて煮立たせ、④を入れて落としふたをして煮汁がなくなるまで弱火で煮る。

ガレット

スキムミルク



■材料(4人分)

- じゃがいも ……………中2個
- 卵 ……………1個
- ピザ用チーズ ……………80g
- 薄力粉 ……………大さじ2
- スキムミルク ……………大さじ3
- 塩・こしょう……………各少々
- きざみパセリ ……………大さじ3
- バター ……………20g

1. ジャがいもは皮をむき、できるだけ細くせん切りにし、水にさらす。
2. ボウルに水気を切った①と卵、薄力粉、スキムミルク、塩、こしょう、パセリと半量のチーズを加え、よく混ぜる。
3. フライパンにバターを溶かし、②をスプーンで山盛り一杯くらいずつ入れ、平らにし、残りのチーズものをせて焼く。

401

213

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量	kcal	たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
25.4g	24.6g	348mg	100mg	1.7g	401	9.3g	10.8g	193mg	80mg	0.9g
					1人分					

野菜のヨーグルトマリネ

ヨーグルト



■材料(4人分)

キャベツ ……200g
 にんじん ……1/2本
 きゅうり ……2本
 タマネギ ……1/4個
 セロリ ……1本
 塩 ……小さじ2

A { プレーンヨーグルト ……150g
 オリーブ油 ……大さじ3
 酢 ……大さじ3
 砂糖 ……小さじ2
 こしょう ……少々
 粒マスタード ……大さじ1

1. キャベツは一口大に切り、にんじんは縦半分に割って斜め切り、きゅうりは乱切り、タマネギは薄切り、セロリは5mm幅の斜め切りにする。
2. ボウルに①を入れ塩をふって混ぜ、ラップをかぶせて上に重しをのせて10分以上おく。
3. Aを混ぜ合わせ、水気を切った②に和える。

キャロットサラダ

ヨーグルト



■材料(4人分)

にんじん ……中2本
 塩 ……少々
 しょうゆ ……小さじ1/2
 枝豆(さやつぎ) ……70g
 ツナ(缶詰) ……80g

A { プレーンヨーグルト ……60g
 マヨネーズ ……大さじ2
 塩・こしょう ……各少々

1. にんじんは皮をむき、皮むき器で薄く削り、塩少々でもんでしばらくおく。熱湯に通し、しょうゆをかけて冷まし、しぼる。
2. 枝豆はゆでてさやから出す。ツナは汁気を切ってほぐす。
3. Aを混ぜ、①と②を和える。

160 kcal						166 kcal					
たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量	1人分	たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量	1人分
3.4g	11.1g	104mg	5mg	2.8g		6.0g	11.2g	54mg	13mg	0.8g	

友禅和え



■材料(4人分)

- 大根 ……………300g
- にんじん ……………50g
- きゅうり ……………1本
- 塩 ……………小さじ1
- ツナ(缶詰) ……………80g
- さけるチーズ ……………1本
- A { プレーンヨーグルト ……50g
- 砂糖 ……………小さじ2
- レモン汁 ……………大さじ1/2
- からし ……………小さじ1
- 白ごま ……………少々

1. 大根、にんじん、きゅうりは細いせん切りにし、塩を振ってしばらくおき、水気をしぼる。
2. ツナは汁気を切ってほぐし、さけるチーズは細くさく。
3. Aを混ぜ合わせる。
4. ①と②を混ぜ、器に盛って③をかけ、白ごまをかざる。

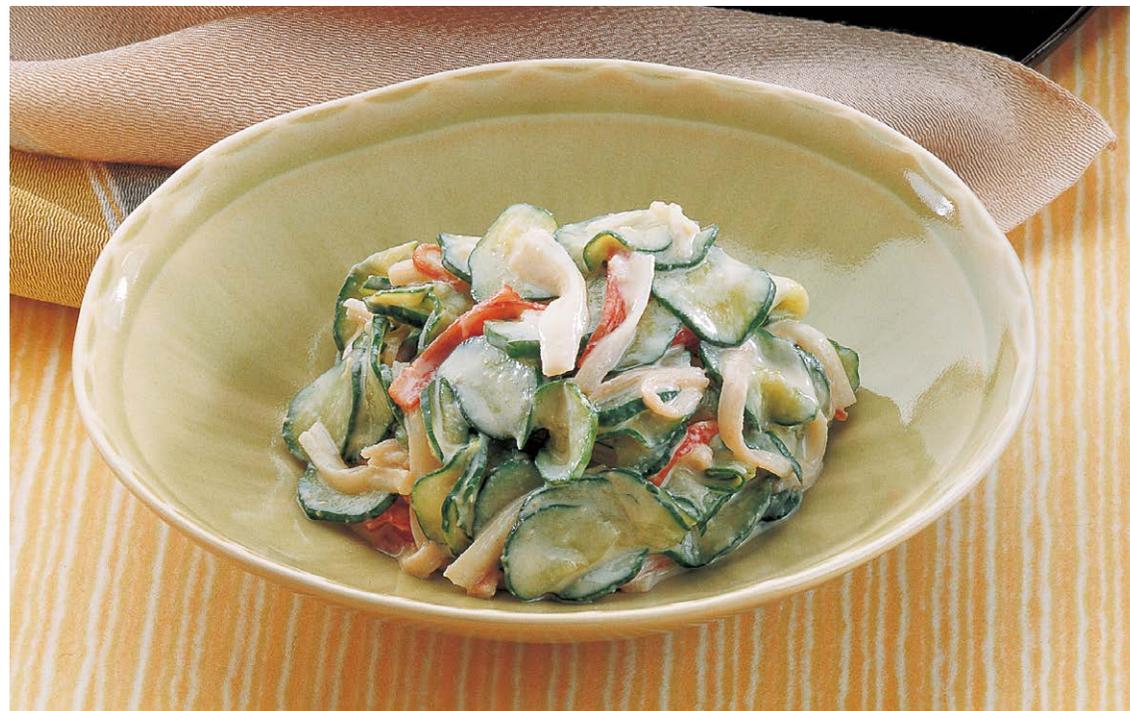
(セロリといかんのヨーグルト和え)

- セロリ ……………2本
- いかのくんせい(薄切り) ……50g

セロリは5cm幅の斜め切りにし、塩少々でもみ、しぼる。いかのくんせいを食べやすく切り、熱湯をかけておく。友禅和えのAで和える。(あればすりごまを振る。)



きゅうりのごま味噌ヨーグルト和え



■材料(4人分)

- きゅうり ……………3本
- 塩 ……………少々
- かに風味かまぼこ ……………4本
- A { プレーンヨーグルト ……100g
- 白すりごま ……………20g
- 味噌 ……………小さじ2
- 砂糖 ……………小さじ1
- しょうゆ ……………小さじ1

1. きゅうりは薄切りにして軽く塩を振り、しばらくおいて水気をしぼる。かに風味かまぼこは細かくさく。
2. Aを混ぜ、①を和える。

126

kcal

友禅和え
1人分

84

kcal

1人分

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量	たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
6.7g	7.6g	105mg	14mg	1.8g	5.6g	3.8g	137mg	7mg	1.6g

牛肉とキノコのひつつみ汁

牛乳 スキムミルク



■材料(4人分)

薄力粉 ……………200g
 スキムミルク ……………大さじ3
 塩 ……………少々
 牛乳 ……………200ml
 しめじ ……………100g
 まいたけ ……………100g
 生しいたけ ……………100g
 にんじん ……………1本
 牛肉(薄切り) ……………200g
 だし汁 ……………1200ml
 しょうゆ ……………大さじ3
 酒 ……………大さじ3
 塩 ……………少々
 長ネギ ……………2本

1. ボウルに薄力粉とスキムミルク、塩を入れ軽く混ぜる。小鍋で沸騰直前まで温めた牛乳を一気に加え、箸などでかき混ぜ、均一になったら手でこねる。まとまったら、ぬれぶきんをかけ30分寝かせる。
2. しめじとまいたけは小房に分ける。生しいたけは石づきを取り、薄切りにする。にんじんは3mm厚さの半月切りにする。
3. 鍋にだし汁を沸かし、牛肉を食べやすい大きさに切って入れ、アクを取る。
4. 別の鍋にたっぷりの水を入れ沸騰させる。①の生地を引っぱるようのにばし一口大にちぎって、熱湯に落とし入れ、浮き上がるまでゆでる。
5. ③の鍋に②を入れ、しょうゆ、酒を加える。④と斜め切りしたネギも加え、しばらく煮る。塩で味をととのえる。

469

kcal

1人分

にがうりとアサリのミルクちぢみ

牛乳 スキムミルク



■材料(4人分)

にがうり ……………小1本
 アサリ(缶詰) ……………80g
 A 薄力粉 ……………100g
 スキムミルク ……………大さじ3
 牛乳 ……………130ml
 じゃがいも ……………小1個
 ごま油 ……………適量

酢・しょうゆ ……………各大さじ2
 一味唐辛子 ……………少々

1. にがうりは縦半分に切って種の部分を取り、2~3mm幅に切る。
2. アサリは缶汁をきる。
3. Aを合わせ、じゃがいもをすりおろしながら入れて混ぜる。にがうり、アサリを加えてさっと混ぜる。
4. フライパンにごま油を熱して③を大さじ2杯ずつ流し入れ、両面を色よく焼く。
5. 器に盛り、酢、しょうゆ、一味唐辛子を混ぜて添える。

208

kcal

1人分

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量	たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
20.7g	16.8g	161mg	44mg	2.7g	10.1g	5.3g	125mg	23mg	1.6g

ミルクいもようかん

牛乳 スキムミルク



■材料(流し缶1台分)

- さつまいも400g
- 牛乳400ml
- 砂糖40g
- バター20g
- 生クリーム大さじ3
- スキムミルク大さじ3
- A [粉寒天4g
- 水200ml
- 甘納豆50g

1. さつまいもは皮をむいて輪切りにし、牛乳と一緒に鍋に入れて煮る。
2. やわらかくなったら木じゃくしでつぶし、火を止め、砂糖・バター・生クリーム・スキムミルクを加え、ペースト状にする(かたまりが残ってもよい)。
3. 別の鍋にAを入れ、沸騰させてから②に加える。
4. 水でぬらした型に流し入れ、甘納豆を散らす。固まったら切り分ける。

スウィートピラミッド

スキムミルク



■材料(8個分)

- さつまいも300g
- バター20g
- スキムミルク大さじ2
- A [砂糖大さじ3
- レーズン大さじ3
- ラム酒(あれば)小さじ1
- ソルトクラッカー8枚
- 卵黄1個分

1. さつまいもは、1cm厚さの輪切りにして厚めに皮をむき、水にさらす。
2. 蒸気の上った蒸し器に①を入れ、やわらかくなるまで蒸す。
3. ②のさつまいもが蒸し上がったたら、熱いうちにつぶしてAを加える。さつまいもの水分が足りないときは、牛乳(分量外)を加えてかたさを調節する。
4. クラッカー1枚につき、③を大さじ山盛り1くらいいせ、バターナイフなどを使ってピラミッド型に整えて、合計8個作る。
5. ときほぐした卵黄を全体にハケで塗り、オーブントースターで、こんがり焼き色がつくまで5~6分ほど焼く。

183

kcal
1/8切れ分

113

kcal
1個分

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
3.5g	6.7g	104mg	19mg	0.2g

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
1.6g	2.9g	37mg	23mg	0.1g

蒸しパン

牛乳 スキムミルク



■材料(9個分)

- 卵1個
- 牛乳250ml
- ホットケーキミックス200g
- スキムミルク50g
- プロセスチーズ30g
- レーズン大さじ2
- ココア小さじ2
- チョコレートチップ20g

1. ボウルに卵をとき、牛乳を加え、ホットケーキミックスとスキムミルクも入れて混ぜる。
2. ①を3等分し、1つには5mm角に切ったプロセスチーズ、もう1つには湯に浸して柔らかくしておいたレーズンを混ぜる。3つ目にはココアを入れてよく混ぜてからチョコレートチップを散らす。
3. それぞれをアルミカップなどの型に流し入れ、蒸気の上があった蒸し器に並べてきっちりふたをし、強火で10～15分蒸す。(蒸し器のふたにふきんをはさむ。)

164

kcal

たんぱく質 7.5g 脂質 5.3g カルシウム 182mg コレステロール 43mg 食塩相当量 0.6g

チーズ蒸しパン
1個分

アップルケーキ

スキムミルク ヨーグルト



■材料(1枚分)

- りんご小1個
- レモン汁大さじ1
- 薄力粉80g
- A スキムミルク大さじ3
- ベーキングパウダー小さじ1/2
- 卵1個
- 砂糖40g
- バター(生地用)10g
- バニラエッセンス少々
- サラダ油小さじ1
- バター10g
- 生クリーム50ml
- 砂糖大さじ1 1/2
- プレーンヨーグルト100g

1. りんごは皮と芯を除き、6つ割にして2～3mm厚さのいちょう切りにし、レモン汁をかける。Aを混ぜ合わせておく。
2. バター(生地用)は湯煎で溶かす。ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜ合わせ、Aと溶かしたバター、バニラエッセンスを加えてさっくり混ぜ、りんごを加えてさらに混ぜる。
3. フライパンを熱し、サラダ油、バター10gを溶かす。②の生地を流し入れ、表面を平らにしてふたをし、焦げやすいので弱火にして10分焼く。表面が乾いてきたら裏返して5分ぐらい焼く。
4. 生クリームに砂糖を加え、とろみがつくまで泡立て、ヨーグルトを混ぜてなめらかなソースにする。切り分けた③にかける。

208

kcal

たんぱく質 4.0g 脂質 8.8g カルシウム 72mg コレステロール 55mg 食塩相当量 0.2g

1/6切れ分

カボチャと木の実のパンケーキ



■材料(4人分)

- ホットケーキミックス ……150g
- 卵 ……1個
- プレーンヨーグルト ……100g
- スキムミルク ……大さじ3
- カボチャ ……50g
- レーズン ……大さじ2
- くるみ ……20g
- アーモンドスライス ……20g
- バター ……10g

1. ボウルにホットケーキミックスを入れ、ときほぐした卵、ヨーグルト、スキムミルクを加え、混ぜる。
2. カボチャは5mm角に切り、くるみは刻む。①にカボチャ、くるみ、レーズンと半量のアーモンドを混ぜる。
3. フライパンを熱し、バターの1/4量を溶かし、アーモンドを中心に置き、その上に②の1/4量を流し入れ、両面を弱火でゆっくり色よく焼く。濡れ布きんでフライパンの粗熱をとり、同様にあと3枚も焼く。

抹茶白玉



■材料(4人分)

- 白玉粉 ……120g
- 牛乳 ……100ml
- 抹茶 ……小さじ1

- A
- きなこ ……大さじ2
 - スキムミルク ……大さじ1
 - 砂糖 ……大さじ1
 - 塩 ……少々

1. ボウルに白玉粉と抹茶を入れて混ぜ、牛乳の3/4量を加えてしとらせ、しばらくおく。残りの牛乳を加減しながら加えて、耳たぶ程度のやわらかさにこねる。(水気がたりなければ牛乳をたす。)
2. ①を直径2cmくらいのだんごに丸め、沸騰した湯に落とし入れ、浮き上がってきたら約1分間ゆでて冷水にとる。
3. Aをよく混ぜ、だんごにかける。

293

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量	kcal
8.9g	11.9g	146mg	74mg	0.6g	1枚分

157

たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量	kcal
4.5g	2.1g	57mg	4mg	0.2g	1人分

オレンジエンゼル

牛乳 ヨーグルト



- 材料(18cmエンゼル型1個分)
- オレンジ ……………1個
 - 粉ゼラチン ……………20g
 - 水 ……………100ml
 - 牛乳……………400ml
 - 砂糖 ……………100g
 - プレーンヨーグルト ……………400g
 - レモン汁 ……………大さじ2

1. オレンジはよく洗って皮付きのまま薄い輪切りにし、エンゼル型に並べて敷きつめる。
2. 粉ゼラチンを分量の水にふり入れてふやかす。
3. 鍋に牛乳、砂糖を入れて中火にかけ、砂糖が溶けたら火を止め、②のゼラチンを加えて溶かす。粗熱をとる。
4. ③にヨーグルトとレモン汁を加えて混ぜ、①に流して冷蔵庫で冷やし固める。
5. 型のまわりを湯にサッとつけ、型からはずして器にのせ、食べやすく切り分ける。

抹茶ヨーグルトゼリー

牛乳 ヨーグルト



- 材料(4人分)
- 粉ゼラチン ……………5g
 - 水 ……………大さじ2
 - 抹茶 ……………小さじ1/2
 - 砂糖 ……………60g
 - 牛乳 ……………300ml
 - プレーンヨーグルト ……………200g
 - ゆであずき(缶詰) ……………大さじ4

1. 粉ゼラチンを分量の水にふり入れてふやかす。
2. 抹茶と砂糖を混ぜ合わせたものを鍋に入れ、牛乳を加えて中火にかける。砂糖が溶けたら火を止め①のゼラチンを加えて溶かす。
3. 粗熱をとり、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
4. 器に流し入れて冷やし固め、あずきを添える。

178 kcal					180 kcal				
たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量	たんぱく質	脂質	カルシウム	コレステロール	食塩相当量
8.0g	4.7g	165mg	16mg	0.2g	6.3g	4.6g	151mg	16mg	0.2g
1/6切れ分					1人分				

一般社団法人 日本乳業協会 のホームページ

スマートフォンでチェック!



乳協

検索

文字サイズ: [標準](#) [大](#) [特大](#) [お問い合わせ](#) [サイトマップ](#) [検索](#) [乳協会員ログイン](#)

Japan Dairy Industry Association
一般社団法人 **日本乳業協会**

[TOP](#) [乳と乳製品の知識](#) [普及活動](#) [環境への取り組み](#) [統計資料と各種報告書](#) [日本乳業協会の概要](#)

【乳と乳製品についてのQ&A】

知りたいことを乳の種類別に調べることができます

 牛乳	 ヨーグルト・ 乳酸菌飲料	 チーズ	 クリーム	 バター
 MILK	 練乳	 粉乳	 アイスクリーム	 その他

[検索画面へ](#)

一般社団法人

日本乳業協会

Japan Dairy Industry Association

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-14-19 乳業会館 4F

ご質問、ご相談は下記までご連絡ください。

東京相談室 電話 .03-3261-8821 FAX.03-3261-9175

関西相談室 電話 .06-6350-3664 FAX.06-6350-3665