世界に誇る一杯を。

北海道の酪農家は、長年に渡り、乳質向上に取り組んできました。そして今や北海道産生乳の品質は世界最高水準に達しています。



詳しくはホームページで

ミルクランド北海道

検索

http://www.milkland-hokkaido.com/

世界に誇る一杯を。 管理栄養士や看護師のタマゴたちから栄養とアイデアと愛情たっぷりの贈りもの ミルクラ牛乳レシピブック



おいしくて、栄養たっぷり。

最近の疫学研究で血圧調整や認知症リスク低下などの

三次機能(生体調整機能)も科学的に解明されている牛乳。

ところが、残念なことに、50歳以上の牛乳摂取量は

1日あたりコップ半分以下の約50~80g(*1)。

チーズなど乳製品の摂取量を足しても

国の食事バランスガイドの目安量(*2)には届きません。

生涯元気を支える食生活にミルクラ特製の牛乳レシピをどうぞ

はじめまして。

わたしたちは、天使大学牛乳サークル「ミルクラ」。

みんなで試作を重ね、手軽でおいしい

牛乳を使った特製レシピができあがりました。

生涯元気を支えるバランスよい食生活の組み立てに

このレシピ集をぜひご活用ください。

(*1)平成26年国民健康·栄養調査。牛乳100mℓ=103.2g(*2)牛乳換算でコップ1杯~1杯半

ミルクラ牛乳レシピブック INDEX

王食	こはんものやめん類などに午乳を使って
	ミルクラごはん4
	ミルク坦々うどん 6
主菜	メインのおかずに牛乳を組み合わせて
	牛乳おでん8
	ミルク南蛮漬け10
副菜	野菜料理などに牛乳を取り入れて
	ミルク煮びたし12
	揚げ出し豆腐のミルクあんかけ13
甘味	和菓子も洋菓子も、ミルク感たっぷりに
	りんごクリーム春巻き1/

ミルク羊羹

レシピ考案・料理制作

天使大学牛乳サークル「ミルクラ」のみなさん

管理栄養士や看護師のタマゴたちが学ぶ天使大学で、牛乳好きの仲間が集まり、2015年サークル結成。サークル名は、ミルククラウンを略して「ミルクラ」。 牛乳を使った料理やお菓子作り、大学祭でのミルク・カフェ出店、牧場体験、札幌市内の介護予防センターを訪問して牛乳教室を開くなど、多彩に活動中。

監修/天使大学 看護栄養学部 栄養学科 山部 秀子 教授(北海道栄養士会 会長) 西 隆司 准教授(ミルクラ顧問)





材料(2~3人分)

[ホワイトソース]

牛乳· - 200 mℓ バター・ 大さじ1 小麦粉 大さじ1 塩・コショウ

[鮭フライ]

-2切れ 小麦粉 適量 パン粉・ ·適量 塩・コショウ ·適量 サラダ油 ·適量

[ピラフ]

ごはん	21
玉ねぎ	1/21
にんじん	1/3
シメジ	·····1/3]
サラダ油	
水	200r
コンソメ	1/21
塩・コショウ	
パセリ	適

作り方

[ホワイトソース]

- ①フライパンにバターを入れて溶かす。
- ②小麦粉を加えて混ぜ合わせる。
- ③中火で焦げないように牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
- ④滑らかになったら塩・コショウで味を整える。(●)

「鮭フライ]

- ①鮭の骨を取り除き、塩・コショウで下味をつける。
- ②鮭に小麦粉をまぶし、卵にくぐらせて、パン粉をつける。
- ③180℃の油でキツネ色になるまで揚げる。(②)

[ピラフ]

- ①野菜をみじん切りにする。
- ②フライパンに油をひいて、野菜を炒め、火が通ったらシメジを入れる。
- ③水を入れてコンソメを溶かす。
- ④ごはんを入れて炒め、塩・コショウで味を整える。(⑥)

[盛り付け] 3をお皿に盛り、2を乗せ、1をかけ、パセリをふりかける。

天使のささやき レシピのポイント

鮭にはカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富です。フラ イのサクサクした食感とピラフのパラパラ感を、牛乳を使ったホ ワイトソースのクリーミーさで食べやすくまとめました。北海道の 特産品である牛乳と鮭の取り合わせにもこだわった、ミルクラオ リジナルの新しいおいしさを家庭でお試しください。



材料(2人分)

うどん2	玉
玉ねぎ7	
シイタケ3	
ひき肉10	0 g
チンゲン菜13	
ごま油	48
豆板醤小さし	1 ز
オイスターソース小さし	1 ز

[スープ]

- おろしショウガー

	水	300 m
	牛乳	300 m
	白ごま(すりごま)	大さじ
ı	- しょうゆ	小さじ
	オイスターソース…	小さじ
	豆板醬┈┈┈	小さじ1.
	和風顆粒だし	小さじ
	みそ	小さじ
	おろしニンニク	…ひとしぼ

…ひとしぼり

作り方

- ①フライパンにごま油をひいて熱し、みじん切りにした玉ねぎと シイタケを炒める。火が通ったら、ひき肉を入れる。
- ②豆板醤とオイスターソースを加え、中火で炒めて肉みそを作る。
- ③鍋に水を入れて温め、スープの調味料Aとすりごまを溶かす。 最後に牛乳を加えて沸騰直前まで温める。
- ④うどんとチンゲン菜をそれぞれ違う鍋でゆでる。
- ⑤ゆで上がったうどんの上から③のスープをかけて、②の肉み そ、チンゲン菜を上から盛り付ける。
- ⑥お好みでラー油やごま油をかける。

天使のささやき レシピのポイント

牛乳は洋食によく使用されますが、実は中華料理とも相性のよい食材です。豆板醤などの中華独特の辛みも、牛乳と合わせることで、とてもまろやかになります。牛乳のスープとよく合ううどんや、お好みで中華めんで作ってもおいしいですよ。牛乳は加熱しすぎると膜が張ってしまうので、レシピ通り最後に入れて沸騰させないのがポイントです。

主菜

牛乳の風味を生かし、調味料を少なく

年野坊でん (エネルギー 265kcal) (たんぱく質 20.7g) (指質 14.1g) (

カルシウム 243mg

(食塩相当量 3.0g

材料(2~4人分)

卵	2個
大根	1/3本
こんにゃく	1枚
お好みの具	適量
水	500 mA
牛乳	500 m/
┌和風顆粒だし┈┉	小さじ4
しょうゆ	大さじ2
└ みりん	小さじ2

(おすすめの具)[つみれ]

	鶏むねひき肉	150g
	玉ねぎ	_
	ねぎ	•
	キクラゲ	1個
Г	しょうゆ・片栗粉・	各大さじ1
	塩	
L	顆粒中華だし	小さじ1

(おすすめの具) [チーズきんちゃく]

	™ 1/3店
こんじん	1/3本
由揚げ	4枚
チーブ(ピザ田)	50a

作り方

- ①大根・こんにゃく(お好みの具も)を適当な大きさに切り、卵と大根は下ゆ でをする。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、調味料Aを加える。
- ③材料を入れて柔らかくなるまで中火で煮る。
- ④最後に牛乳を加え、弱火で味がしみ込むまで煮る。

「つみれ】

- ①玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口切りにする。キクラゲは水で戻しておき、 みじん切りにする。
- ②材料(①とひき肉)を混ぜてから、調味料Bを加えて混ぜる。
- ③1口大に丸める。
- ④沸騰したおでんの中に入れて煮る。

[チーズきんちゃく]

- ①シメジは1本ずつぐらいに房を分ける。にんじんは2cmくらいの千切りにする。
- ②油揚げは油抜きをして端を切り、指で開いて袋状にし、●とチーズを詰める。
- ③つまようじやパスタを使い、袋を閉じて、おでんの中に入れて煮る。

天使のささやき レシピのポイント

一般的なおでんに比べて、調味料少なめ。汁のベースに牛乳を加える ことで、まろやかさとこくがあり、塩分の多い味噌や柚子胡椒などを追加し なくても、おいしくいただける減塩おでんです。オリジナルの具のつみれ には、カルシウムの吸収促進を考えてビタミンDが豊富なキクラゲを取り 合わせ、きんちゃくには牛乳と相性のよいチーズやシメジを包みました。

主菜 - 砂糖 ---- 大さじ1 牛乳×酸味、チーズの味わいも ●ミルク南蛮漬け [1人分] (エネルギー195kcal) (たんぱく質12.8g) 脂質 10.2g (カルシウム 48mg) (食塩相当量 1.4g)

材料(3~4人分)

鶏むね肉-200g - 牛乳-----100ml 酢 ------ 大さじ2 しょうゆ大さじ2

┌玉ねぎ┈┈…1/2個 パプリカ(赤、黄)各1/4個 ピーマン にんじん……4cmくらい

小麦粉•油-

作り方

- 1) Aを混ぜ、合わせ酢をつくっておく。
- ②Bの野菜を角切りにし、さっと下ゆでし、合 わせ酢につける。
- 3 小麦粉をまぶした鶏むね肉を油で揚げ、 熱いうちに2に入れる。

★ 天使のささやき レシピのポイント

牛乳は酸で分離してしまう特性があ るため、酸味のある料理がほとんどな く、乳和食としては単調になりがちなー 面も。そこで、酸味を利かせたレシピづく りにチャレンジ。パプリカなど彩りのよい 食材を使い、見た目にもおいしく、あえ て牛乳を分離させることでチーズのよう な味わいも楽しめる一品です。

この冊子中で





乳和食のすすめ

乳和食とは

みそやしょうゆなどの日本の伝統的調味料に、牛乳(成分無 調整牛乳)を組み合わせて「コク味」や「旨味」を加えることで、 食塩やだしを減らしても薄味にならず、和食がおいしく仕上が る調理法です。

塩分過剰やカルシウム不足になりやすい和食の弱点をカバ 一する、新しい減塩指導法として、日本栄養士会、日本高血圧協 会、日本高血圧学会減塩委員会なども推奨しています。

乳和食5つの調理法

牛乳の甘み・コク 旨味が加わる分 調味料を 減らせます

- **1**だし汁の代わりに牛乳を使う
- 2みそやしょうゆなどの調味料を 牛乳でわる・のばす
- 3 牛乳で野菜を煮る・ゆでる、乾物をゆで戻す
- 4水の代わりに牛乳で小麦粉などを溶く
- ⑤温めた牛乳に酢を加え、カッテージチーズと乳清に分離させ、 いろいろな減塩レシピに活用

和食と乳和食の塩分量比較

【 出典:一般社団法人Jミルク「乳和食」ホームページ http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/



[減塩ミルクみそ汁] 一般的なみそ汁に比べて 50%減塩(食塩相当量1.2g)



[さばのミルクみそ煮] 一般的なさばのみそ煮に比べて 44%減塩(食塩相当量1.4g)

副菜



"もう一品"のクイックレシピ

●ミルク煮びたし

(たんぱく質 3.7g) (脂質 4.1g) (カルシウム 84mg) (食塩相当量 0.4g)

材料(2人分)

	ほうれん草	1房(70g)
	油揚げ	17
	- 牛乳	80 mℓ
А	和風顆粒だし	小さじ1/4
	みりん	小さじ1/2
3	しょうゆ	小さじ1/2

作り方

- ①ほうれん草をゆでて、5cmくらいに切る。
- ②油揚げは油抜きをして、1cm幅の細切り にする。
- ③鍋にAを入れて温め、具材 102を入れて 弱火で2~3分煮る。

天使のささやき レシピのポイント

牛乳の動物性たんぱく質、油揚げの 植物性たんぱく質、ほうれん草に豊富な 鉄分、3つの食材からカルシウムも取れ ます。栄養バランスがよく、とても簡単 に作れるので、使う食材を小松菜やツ ナなどのお好きなものに変えながら、毎 日の食生活に取り入れていただきたい クイックレシピです。



材料(4人分)

木綿豆腐 一丁 .. 200 mℓ 長ネギ お好みの量 和風顆粒だし小さじ1/2 片栗粉. 適量 しょうゆ… --- 小さじ1.5 適量 …小さじ2 大さじ3

作り方

[揚げ出し豆腐]

- (1)豆腐をキッチンペーパーで水切りする。
- ②豆腐全体に片栗粉をつける。
- ③180度の油で揚げる。(1)

[ミルクあんかけ]

- ①牛乳を温めて、和風だしを入れ、溶かす。
- ②しょうゆで味付けをする。
- ③Aの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。(2) [盛り付け] ①に②をかけて、ネギをトッピングする。

天使のささやき レシピのポイント

牛乳を使った和風あんは、どの食材にも合 うと考えて作りました。副菜では、揚げ茄子や ふろふき大根などの野菜料理、カロリーを控 えたい方は湯豆腐にかけてもおいしいです よ。あんに、モヤシやナメコなどの具材を入れ ると満足感がアップ。ハンバーグや焼き魚に かけると主菜にもなり、アレンジが効きます。

[1人分]

甘味

牛乳の甘みでやさしい味に

りんごクリーム春巻き

[1人分]

たんぱく質 2.4g) 脂質 6.5g

カルシウム 47mg (食塩相当量 0.1g)

材料(10個分)

1個 砂糖 -- 大さじ4 10g 片栗粉 バター・ - 小さじ1 10枚 水 春巻きの皮 400 mℓ 油· ...適量

作り方

- ①りんごを2cm幅の角切りにする。
- 2フライパンを熱し、バターを溶かす。
- りんごを入れ、透き通るまで炒める。
- 4 鍋で牛乳を温め、その後砂糖を溶かす。
- ⑤牛乳が1/4程度になったら❸を入れ絡ませる。
- ⑥軽く水分が飛んだら火を止めて冷ます。
- ⑦春巻きの皮に冷めた⑥をのせ、巻く。
- ⑧巻いた先端に水溶き片栗粉をぬり蓋をする。
- ⑨フライパンで油を熱し揚げ焼きにする。

天使のささやき レシピのポイント

こちらはアップルパイをイメージして、ミ ルクラ流にアレンジ。春巻きの皮を使用す ることで、パイよりも手軽に作れるデザート の自信作です。一般的な煮リンゴに比べ て、砂糖の量を少なくし、牛乳の甘みでや さしい味に仕上げました。



材料(4人分)

白花豆煮豆パック~ -180g .100mℓ 粉寒天· 牛乳 .150 mℓ 大さじ2 .. 少々

作り方

- ①煮豆をつぶす。
- ②鍋に水と粉寒天を入れて火にかけ、煮溶かす。
- ③牛乳と砂糖を入れ、1~2分くらい煮詰める。
- ④火を止め、
 ●と塩を入れて練る。
- ⑤型に流し、粗熱をとったあとに冷やして固める。

牛乳色の真っ白な和菓子

ミルク羊羹

[1人分]

エネルギー154kcal) たんぱく質 3.4g) 脂質 1.7g) カルシウム54mg) 食塩相当量 0.3g

天使のささやき レシピのポイント

牛乳の白さを活かして"真っ白な和菓子 を作りたい"の思いをカタチにしました。白 花豆の煮豆は裏ごしをしないことでつぶつ ぶ感が楽しめ、より簡単に、一度にたくさん 作ることができます。ご家族やお客さまが 集まる席のお茶うけなどにいかがですか。