

# 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/>

発行／ホクレン農業協同組合連合会 2017年10月

世界に誇る一杯を。



MILK RECIPE BOOK

VOL.2

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



# ミルクラ牛乳レシピブックINDEX

## おいしく食べて 牛乳のチカラを取り入れる 認知症予防、口コモ予防、乳和食の テーマ別レシピ集

生涯元気をめざす食生活に取り入れてほしい牛乳のチカラ。

天使大学牛乳サークル「ミルクラ」のみなさん

認知症予防、口コモ予防、乳和食のテーマ別に

おいしさと栄養の取り合わせに知恵を絞った牛乳レシピを紹介します。

最近の疫学研究で、牛乳・乳製品をよくとる人は

認知症の発症率が低く<sup>(\*)1</sup>

歩くなどの生活動作を支える筋肉量が多い<sup>(\*)2</sup>ことも報告されています。

毎日の食生活に、ミルクラ特製の牛乳レシピをどうぞ。

(\*)1) 久山町研究 Ozawa M,et.al.J Am Geriatr Soc 2014

(\*)2) 高齢者における牛乳摂取と身体活動に関する研究 Milk Science Vol.63, No.3 2014



- 認知症予防にいい食材を取り合わせて
- ミルクソースのロコモコ丼 ..... 4
  - ミルクトマトスープ ..... 6
  - ミルクきなこプリン ..... 7



- ロコモ予防に大切な栄養素をしっかりと
- ミルク雑炊 ..... 8
  - 彩りスムージー2種 ..... 9
  - ミルクエビチリ ..... 10
  - ミルクドレッシングのサラダ ..... 11



- 乳和食でおいしく減塩
- ミルクいなり寿し・ミルクみそ汁 ..... 12
  - ミルクちゃんちゃん焼き ..... 14
  - ミルクきのこ茶碗蒸し ..... 15

### 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

看護栄養を専攻する牛乳好きの学生たちが結成した大学公認サークル。サークル名は、ミルクラウンの略。主な活動は、牛乳を使ったレシピづくり、牧場体験、札幌市内介護センターでの牛乳教室など。2017年道内テレビ局の農業関連番組に出演し、乳業工場をリポート。

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)



認知症予防にいい食材 ..... 久山町研究で報告された9つの食品群。牛乳・乳製品、大豆・大豆製品、緑黄色野菜、淡色野菜、海藻類、果物・果物ジュース、芋類、魚・卵

ロコモ予防に大切な栄養素 ..... 骨や筋肉を強くするたんぱく質、カルシウム、ビタミンB群・D・Kなど。ロコモとは、歩くなどの移動機能が低下して将来要介護になるリスクが高い状態

乳和食 ..... みそ・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)を組み合わせる調理法。牛乳のコクと旨みで調味料を減らしても薄味にならず、和食がおいしく仕上がる

レシピテーマ⑦

認知症予防にいい  
食材を取り合わせて

多品目の推奨食材を  
ワンプレートに。

# ミルクソースの口コモコ丼

[1人分] エネルギー 647kcal たんぱく質 30.8g 脂質 24.1g カルシウム 236mg 食塩相当量 1.0g



## ミルクソースの口コモコ丼

### 材料(2人分)

ごはん	300g
レタス	2枚
ミニトマト	2個
ブロッコリー	小房4個
パセリ	少々

### [豆腐ハンバーグ]

木綿豆腐	1/3丁
玉ねぎ	1/4個
卵	1/3個
鶏ひき肉	100g
塩・コショウ	少々
パン粉	大さじ2
油	小さじ1/2

### [目玉焼き]

卵	2個
水	少々
油	小さじ1/2

### [ホワイトソース]

バター	大さじ1
小麦粉	大さじ1
牛乳	200ml
塩・コショウ	少々

### 作り方

#### [豆腐ハンバーグ]

- ①木綿豆腐は水気を切り、一口大に切る。
- ②玉ねぎはみじん切り、卵は溶いておく。
- ③鶏ひき肉、木綿豆腐、玉ねぎをボウルに入れよくこねる。
- ④卵、塩、コショウ、パン粉を入れさらにこねる。
- ⑤④を丸く形を整える。
- ⑥フライパンに油をひき⑤を内部までよく焼く。

#### [目玉焼き]

- ①フライパンに油をひき、卵を割り落とす。
- ②少量の水をフライパンに入れ、ふたをする。
- ③卵に火が通るまで加熱する。

#### [ホワイトソース]

- ①鍋またはフライパンでバターを溶かし、小麦粉を入れる。弱火で均一に混ざるようにへらで練り混ぜる。
- ②①に牛乳をおたまに1杯加えて、なじませるようにへらでよく混ぜ、生地を伸ばしていく。
- ③生地が均一になったら、さらに牛乳を足してへらで生地を伸ばしていく。
- ④③を牛乳がなくなるまで繰り返し、塩・コショウを混ぜ合わせる。

#### [盛り付け]

- 器にごはんを盛る▶レタスを敷く▶豆腐ハンバーグをのせる  
▶目玉焼きをのせる▶ホワイトソースをかける  
▶ミニトマト、茹でたブロッコリーを添える▶パセリをかける



ミルクラMEMO

豆腐ハンバーグとミルク感たっぷりのソースに、目玉焼き、野菜類を付け合わせ、認知症予防を意識した多品目の食材がワンプレートでとれます。定番の白ごはんのほか、牛乳で炊いたミルクライス、ケチャップライス、バターライスなどで、ミルクソースとのハーモニーをお楽しみください。

レシピテーマ⑦

認知症予防にいい  
食材を取り合わせて

牛乳が一役。  
アンチエイジングに



# ミルクトマトスープ

[1人分]

エネルギー108kcal たんぱく質4.9g 脂質6.0g カルシウム126mg 食塩相当量1.3g

## ミルクトマトスープ

材料(4人分)

トマト缶(カット)	200g
水	100ml
牛乳	400ml
にんじん	1/4本
生シイタケ	1個
キャベツ	1/8玉
トマト	1/2個
ベーコン	1枚
コンソメ	2g
塩	小さじ1/3
コショウ	少々

作り方 |

- にんじん・生シイタケは薄切り、キャベツ・トマトは1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- 鍋にトマト缶と水、①で切った食材を入れ、火にかける。具材に火が通るまで加熱する。
- 牛乳を加え、沸騰しないように加熱する。
- コンソメ、塩、コショウで味を調える。



### ミルクラMEMO

牛乳×トマトのコクと旨みで、調味料がほとんど要らない、まろやかな酸味のスープ。トマトは強い抗酸化作用をもつ栄養成分リコピンを含む、アンチエイジング(抗加齢)食材です。リコピンは脂溶性で熱に強く、牛乳の乳脂肪分と組み合わせることで吸収率が高まります。

レシピテーマ⑦

認知症予防にいい  
食材を取り合わせて

牛卵不使用。  
牛乳の白さと  
やさしい甘み。

# ミルクきなこプリン

[1人分]

エネルギー109kcal たんぱく質6.5g 脂質4.9g カルシウム122mg 食塩相当量0.1g

## ミルクきなこプリン

材料(3人分)

牛乳	300ml
きなこ	小さじ2
砂糖	小さじ4
ゼラチン	1袋(5g)
ゼラチン用の水	大さじ1

作り方 |

- ゼラチンを水でふやかす。
- 鍋に牛乳、きなこ、砂糖を入れ温める。
- 沸騰前に火を止め、①を入れ溶かす。
- カップに③を入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。



### ミルクラMEMO

認知症予防に増やすとよい牛乳と大豆製品のきなこを組み合わせた、おやつの栄養補給におすすめのデザート。牛乳の白さを出すために卵は使わず、甘さは控えめ。冷蔵庫で冷やしている間に、きなこが沈殿してカラメルソースのようになり、ミルク色との対比が美しいプリンが出来上がります。

# ミルク雑炊

[1人分]

エネルギー171kcal たんぱく質4.1g 脂質4.2g カルシウム66mg 食塩相当量0.8g

レシピテーマ②

ロコモ予防に大切な  
栄養素をしっかりと

牛乳をベースに。  
具材はお好みで。



## ミルク雑炊

材料(2人分)

ごはん	120g
玉ねぎ	1/6個
にんじん	1/4本
生シイタケ	1個
水	400ml
牛乳	100ml
しょうゆ	小さじ1/2
A 鶏がら顆粒だし	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

### 作り方

- ①玉ねぎとにんじんは大きめのみじん切り、生シイタケは薄切りにする。
- ②鍋ににんじんと水を入れ、火にかけ、柔らかくなったら、ごはんと①の残りの材料を加え中火で煮る。
- ③牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、Aを加え味を調える。



### ミルクラMEMO

水を少なめにして牛乳を加え、シイタケとごま油の風味も効かせたミルクラ風雑炊です。牛乳由来の骨や筋肉を強くするカルシウム・たんぱく質や、シイタケからはカルシウム吸収をよくするビタミンDも摂れます。具材はお好みで、ほうれん草、ネギ、鶏肉、豆腐などに置き換えるてもおいしいですよ。



レシピテーマ②

ロコモ予防に大切な  
栄養素をしっかりと

カルシウム  
たっぷり。  
朝食やおやつに。

## 彩りスムージー2種

材料(各2人分)

[グリーンスムージー]	
小松菜(葉のみ)	1株
キウイ	1個
バナナ	1本
牛乳	150ml

[黒ゴマリンゴスムージー]	
りんご	1/2個
黒ゴマ	大さじ1
はちみつ	小さじ2
ヨーグルト	60g
牛乳	100ml

### 作り方

- ①材料を小さめに切っておく。
- ②AまたはBのすべての材料をミキサーに入れ、サラサラになるまで攪拌する。

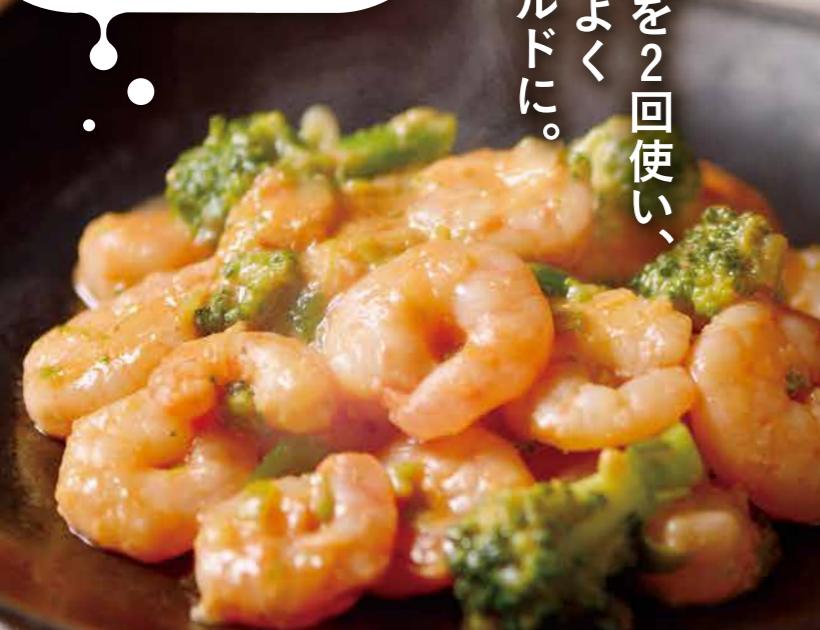


### ミルクラMEMO

Aは牛乳×小松菜、Bは牛乳×ヨーグルトで、どちらもカルシウムたっぷり。小松菜と黒ゴマからは骨形成を活発にするビタミンK、キウイとバナナからは筋肉の発達に関わるビタミンB₆も摂れます。甘酸っぱくて飲みやすいAと、スッキリ系で黒ゴマの食感も楽しいBを、朝食やおやつにどうぞ。

レシピテーマ②

ロコモ予防に大切な  
栄養素をしっかりと



# ミルクエビチリ

[1人分]

エネルギー244kcal たんぱく質22.6g 脂質8.4g カルシウム150mg 食塩相当量2.3g

牛乳を2回使い、  
香りよく  
マイルドに。

## ミルクエビチリ

材料(2人分)

むきエビ	200g	[合わせ調味料]
牛乳	大さじ1	ケチャップ 大さじ2
しょうが(チューブ)	小さじ1	酒 大さじ1
ブロッccoli	小房8個	ごま油 小さじ1
長ネギ	2/3本	砂糖 小さじ2
油	小さじ2	鶏がら顆粒だし 小さじ1/2
にんにく(チューブ)	小さじ1	しょうゆ 小さじ1
しょうが(チューブ)	小さじ1	豆板醤 小さじ1
片栗粉	小さじ1	牛乳 80ml
水	小さじ2	

作り方

- むきエビの背ワタを取り、水で洗い、水気をふく。Aとボウルで和え、5~10分ほど漬けておく。
- ブロッccoliを小房に分け、茹でておく。
- 合わせ調味料をすべてボウルで合わせておく。
- 長ネギをみじん切りにする。
- フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを軽く炒めて香りを出す。
- 水分をよく切ったエビと長ネギを加えよく炒め、さらにブロッccoliを加える。
- 合わせ調味料を入れて軽く火を通す。
- 水溶き片栗粉を入れとろみをつける。



### ミルクラMEMO

下ごしらえではエビの臭みを取り、調理ではチリソースの酸味と辛味をマイルドにするために、牛乳を2回使うのがポイントです。ブロッccoliを加えることで、ロコモ予防に大切なビタミンB群・Kを補い、カルシウムの摂取量も上乗せされます。

レシピテーマ②

ロコモ予防に大切な  
栄養素をしっかりと

たっぷりと。  
たんぱく質を  
低栄養防止に

# ミルクドレッシングのサラダ

[1人分]

エネルギー185kcal たんぱく質10.6g 脂質11.2g カルシウム46mg 食塩相当量0.5g



## ミルクドレッシングのサラダ

材料(2人分)

鶏ささみ	1本	[ミルクドレッシング]
レタス	3枚	牛乳 大さじ2
トマト	1/2個	マヨネーズ 大さじ2
紫玉ねぎ	少々	はちみつ 小さじ1
枝豆	大さじ2	パルメザンチーズ 小さじ2
ホールコーン	大さじ2	塩・コショウ 少々

作り方

- レタスは一口大、トマトはくし形に切り、紫玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。
- 鶏ささみは茹でて、筋を取り除いて、食べやすい大きさにさく。
- 紫玉ねぎとレタスを混ぜ、皿に盛りコーンと枝豆をちらし、トマトを添える。
- ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調える。
- サラダ全体にドレッシングをかける。



### ミルクラMEMO

シニアの方はたんぱく質が不足しがちになります。牛乳・チーズ・鶏ささみ(動物性)と枝豆(植物性)でたんぱく質が多めに摂れ、野菜で彩りのよいサラダにしました。マヨネーズ・はちみつなどで粘度を出したミルクドレッシングをかけて、シーザーサラダ感覚でお召上がりください。

レシピテーマ③

## 乳和食でおいしく減塩

基 本 レ シ ピ。 乳 和 食 の マ イ ル ド 感、 コ ク & 旨 味。



# ミルクいなりずし・ミルクみそ汁

[ミルクいなりずし1人分・4個]

エネルギー621kcal たんぱく質18.0g 脂質21.9g カルシウム223mg 食塩相当量2.0g

[ミルクみそ汁1人分]

エネルギー91kcal たんぱく質4.6g 脂質3.3g カルシウム108mg 食塩相当量0.9g

## ミルクいなりずし

材料(2人分・8個分)

A	油揚げ	4枚	牛乳	大さじ2
	牛乳	100ml	米	1合
	水	100ml	酢	大さじ2
	しょうゆ	大さじ1.5	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ2	塩	小さじ1/3
	砂糖	大さじ2		

### 作り方

- ①油揚げを油抜きする。
- ②①を半分に切り袋状にする。
- ③②と調味料Aを鍋に入れ煮る。(落しふたをして弱火約10分)
- ④火を止め牛乳を大さじ2入れ、冷ましておく。
- ⑤ごはんが炊けたら調味料Bを混ぜ入れる。
- ⑥④の油揚げに⑤の酢飯をつめる。

※栄養価はいなり皮の煮汁を絞ったもので計算しています。



ミルクラMEMO

牛乳を調味料に合わせたやさしい味付けのいなりずしと、乳和食の基本の「き」であるミルクみそ汁の組み合わせです。昆布と鰹節のだしに、牛乳のコクと旨みを足し、みそ小さじ2でおいしい減塩みそ汁の出来上がり。油揚げや豆腐、キノコ類、海藻類など食材をいろいろ変えて、毎日の食卓にどうぞ。

## Jミルク乳和食サイト

乳和食


<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>

※調理法、レシピ、導入・活用事例などを紹介しています。

## ミルクみそ汁

材料(2人分)

水	150ml	みそ	小さじ2
昆布	5cm角1枚		
鰹節	5g		
カボチャ	100g		
ほうれん草	1株		
牛乳	150ml		

### 作り方

- ①鍋に水と昆布を入れ15分ほど置き、弱火にかける。
- ②沸騰直前に昆布を取り出す。
- ③鰹節を入れ、すべて沈んだら火を止めこす。
- ④カボチャを2cm角に切り電子レンジで柔らかくする。
- ⑤ほうれん草は3cmに切り、下茹でしておく。
- ⑥鍋にだし汁、牛乳、具材を入れ、沸騰しない程度に加熱し、みそを溶かす。

レシピテーマ③

乳和食でおいしく減塩



# ミルク ちゃんちゃん焼き

[1人分]

エネルギー 273kcal たんぱく質 20.9g 脂質 7.7g カルシウム 139mg 食塩相当量 1.3g

栄養バランス、  
郷土料理色もアップ。

## ミルクちゃんちゃん焼き

材料(2人分)

生鮭	2切れ	玉ねぎ	1/2個
牛乳	100ml	生シイタケ	2個
みそ	大さじ1	にんじん	1/4本
酒	大さじ2	長ネギ	1/2本
砂糖	大さじ1	キャベツ	1/4玉
みりん	大さじ1	油	小さじ1

## 作り方

- Aをボウルで混ぜておく。
- 玉ねぎと生シイタケは薄切り、にんじんは拍子切り、長ネギは斜め切り、キャベツは大きめのざく切りにする。
- フライパンに油をひき、野菜をすべて入れ真ん中に鮭をのせる。
- ①の調味料を全体に回しかけ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。



## ミルクラMEMO

鮭、キノコ、野菜などの定番食材に、牛乳をプラスして北海道の郷土料理色がアップ。そのコクと旨みで、みそなどの調味料を減らせます。たんぱく質、カルシウム、ビタミンDなどが摂れるので、レシピテーマ②ロコモ予防の一品としてもおすすめです。

レシピテーマ③

乳和食でおいしく減塩

# ミルク きのこ茶碗蒸し

[1人分]

エネルギー 87kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.6g カルシウム 70mg 食塩相当量 0.7g

だし汁の代わりに牛乳を使つて。牛乳を使つて。



## ミルクきのこ茶碗蒸し

材料(2人分)

卵	1個	生シイタケ	1個
牛乳	100ml	A [エリンギ	20g
水	50ml	えのきだけ	10g
白だし	9g	みつば	少々

## 作り方

- 卵を溶き、牛乳、水、白だしと合わせ、茶こしでこす。
- 生シイタケ、エリンギは薄切り、えのきだけ、みつばは2cmに切る。
- 耐熱容器に材料Aを加え卵液を注ぎ入れる。みつばを上にのせる。
- ラップをしてレンジで加熱する。

## 【500Wの場合】

- 初めに2分半加熱
- 次に10秒×3回加熱  
(すぐ立たないようにするため)

## 【200Wの場合】

- 10分加熱



## ミルクラMEMO

だし汁の代わりに牛乳を使い、塩分控えめ、ミルクプリンのようなやさしい甘さの茶碗蒸しに仕上げました。三種のきのこのいろいろな食感も楽しめます。電子レンジで簡単調理できるので、食卓にもう一品欲しいときのクイックレシピとしてご活用ください。