



SKIM MILK

かんたん!
おいしい!

スキムミルクの
スイーツレシピ *Book*

Web Site



ミルクランド
北海道

Instagram



ミルクアンド
チーズライフ

レシピ監修: **ABC** Style

令和7年度国産牛乳乳製品の需要拡大・
競争力強化対策事業
独立行政法人 農畜産業振興機構 後援



スキムミルクで健康生活

スキムミルク って知ってる？

長期保存が
できて栄養
たっぷり



スキムミルクは牛乳から脂肪分と水分を取り除いて粉状にしたもの。
少ない脂肪とエネルギーでたんぱく質やカルシウムがとれる！

たんぱく質 3.4g

脂質 0.1g

カルシウム 110mg

エネルギー 35kcal

スキムミルク液(スキムミルク10g+水90g)あたり

参考:日本食品標準成分表 増補2023年(8訂)

スキムミルクの活用メリット

水やお湯(50℃~60℃くらい)に溶けやすく、
飲料や料理などに幅広く使えて便利な「スキムミルク」

Point 01
栄養価をプラス



カフェオレや
ミルクティーも手軽に！

Point 02
乳風味を強化



水分を増やさずに
乳風味と栄養価をアップ！

Point 03
常温保存可能



常温保存で
使いやすい！



⇒ ミルクマドレーヌ ⇐

基本のお菓子のマドレーヌ。バターを減らしスキムミルクを加え、
優しい甘さとミルクの香りが際立つ仕上がりに。

材料 ▶ シェル型8個分

卵.....1個
砂糖.....50g
スキムミルク.....20g

◎25min ※生地を休ませる時間は除く

④ 薄力粉.....30g
ベーキングパウダー.....2g
バター(食塩不使用).....40g

下準備

- 卵は室温に戻しておく。
- バターは湯せん(50~60℃)にかけて溶かしておく。
- ④は合わせてふるっておく。
- シェル型にバター(分量外)を塗っておく。
- オーブンに予熱を入れておく(170℃10~15分)。

作り方

1. ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加え泡だて器ですり混ぜる。
2. スキムミルク・④をふるい入れ、均一になるまで混ぜる。
3. 溶かしバターを加え混ぜ、ラップをかけて休ませる(30分~1時間)。
4. シェル型に生地を流し入れ、空気抜きをし、オーブンで焼く(170℃10~15分)。
5. 焼き上がったら、型からはずし粗熱をとる。

★ Point ★

スキムミルクを加える
ことで、コクがアップ。
ミルクの甘い風味が
出ます。

調理 ★バターは電子レンジでも溶かすことができます。600W1分~様子を見て加熱しましょう。
ポイント ★シェル型は様々な大きさがありますので、型の7割位まで生地を入れるとよいでしょう。



Skim Milk Fresh Chocolate Sandwich

♪ スキムミルク生チョコサンド ♪

クッキー生地・生チョコ、どちらにもスキムミルクを使用しました。
スキムミルクを加えることで、やさしいコクと軽やかな仕上がりになります。

材料 ▶ 8個分

バター(食塩不使用)..... 50g
 粉糖..... 30g
 卵(溶いたもの)..... 15g
 薄力粉..... 70g
 ④スキムミルク..... 10g
 ココアパウダー..... 5g

①チョコレート(ホワイト)..... 120g
 ②生クリーム..... 40g
 スキムミルク..... 15g
 <お好みのトッピング>
 チョコペン(ホワイト)..... 適量
 フランボワーズ フリーズドライフレーク..... 適量

◎ 90min

下準備

- バター・卵・チョコレート(ホワイト)は室温に戻しておく。
- ②は合わせてザルでふるっておく。
- オープンに予熱を入れておく(170°C 12~14分)。
- クッキングシートで10×16cmの型を作っておく。*

調理ポイント

*生チョコは溶けやすいので、サンドする時はこまめに冷やしながら作業しましょう。

※クッキングシートの折り方



作り方

1. ボウルにバター・粉糖を入れクリーム状にし、卵を2回に分けて加え均一になるまで混ぜる。
2. ①をふるい入れ均一になるまで混ぜ、ラップに出し16×20cmに大きさをととのえ、冷蔵庫で冷やす(30分)。
3. ②を4×5cmに切り(合計16枚)、クッキングシートを敷いた天板に並べ、オーブンで焼く(170°C 12~14分)。
4. ボウルに③を入れ湯せん(50~60°C)にかけてよく混ぜ溶かし、型に流し入れ、冷凍庫で冷やし固める(20分)。
5. ④を4×5cm(合計8枚)に切り、あら熱のとれた③にサンドし、お好みのトッピングでデコレーションをする。



⇒ チョコテリーヌ ⇐

濃厚でなめらかな口どけが特徴のテリーヌ。バターや生クリームの代わりにスキムミルクを用いることで、脂肪分を抑え、栄養価の高いテリーヌに仕上げます。

材料 ▶ パウンド型1台分

① チョコレート(スイート)..... 250g
② サラダ油..... 90g
卵..... 3個

③ グラニュー糖..... 30g
④ スキムミルク..... 30g
ココアパウダー..... 小さじ1/2

③ 60min ※冷やす時間は除く

- 下準備**
- 卵は室温に戻しておく。
 - パウンド型にクッキングシートを敷き、周囲をアルミホイル(※液の侵入防止)で包んでおく。
 - ③はボウルに入れて湯せん(50~60°C)にかけて溶かし、均一になるまで混ぜておく。
 - 湯せん焼き用の熱湯を用意しておく。
 - オーブんに予熱を入れておく(170°C 20~25分)。

作り方

1. ボウルに卵を割りほぐし、①を加えよく混ぜ、こし器でこす。
2. ②に①を5回に分けて加え、その都度均一になるまで混ぜ、型に流し入れる。
3. 天板にバットをのせ、深さ1cm位まで熱湯を入れて型の滑り防止用のペーパーを敷き、その上に②をのせオーブンで焼く(170°C 20~25分)。
4. 焼きあがったら型に入れたままあら熱を取り、冷蔵庫で冷やす(3時間以上)。
5. 型から出し、敷き紙をはずし裏返し、ココアパウダーをふるう。

★ Point ★

焼き上がりは型をゆすって、表面が焼き固まっていれば問題ありません。

調理ポイント

★①を裏ごすことでよりなめらかな生地になります。



⇒ カップベリーケーキ ⇐

スキムミルクを加えたケーキ生地を焼き、スキムミルク入りのクリームを絞ってベリーを飾りミニケーキに仕上げます。

材料 ▶ 直径5cm紙カップ4個分

卵.....直径5cm紙カップ4個分
砂糖..... 30g
スキムミルク..... 10g
薄力粉..... 20g
① サラダ油..... 大さじ1
② 水..... 大さじ1

④ 40min

③ 生クリーム..... 80g
④ スキムミルク..... 大さじ1
⑤ 砂糖..... 小さじ2
⑥ いちご..... 2個
⑦ フランポワーズ..... 4個
⑧ ブルーベリー..... 8個
⑨ フランポワーズ フリーズドライフレーク..... 適量

- 下準備**
- 卵は室温に戻しておく。
 - オーブんに予熱を入れておく(180°C 12~17分)。
 - いちごはヘタを除き、縦4等分にスライスしておく。

作り方

1. ボウルに卵を割り入れほぐし、砂糖を加えハンドミキサーで白くもったりするまで泡立てる。
2. スキムミルク・薄力粉をふるい入れ、切り混ぜ、粉が少し残るところで①を加え、さらに切り混ぜる。
3. カップに流し入れ空気抜きをし、天板にのせ、オーブンで焼き(180°C 12~17分)、粗熱をとる。
4. ボウルに②を入れ、ハンドミキサーで角が立つまで泡立てて、絞り袋に入れる。
5. ③の上に④を絞り、⑤を飾る。

★ Point ★

スキムミルクは溶けやすいので、生クリームと合わせてもなめらかに仕上がります。



Tiramisu Café au Lait

⇒ ティラミスカフェオレ [アイス] ⇐

アイスカフェオレの上にマスカルポーネチーズ・生クリーム・スキムミルクを泡立て絞り、ココアパウダーを振りかけた、お家で気軽に楽しめるデザートドリンクです。

材料 ▶ 2人分

① スキムミルク……………大さじ6
 ② 水……………360cc
 インスタントコーヒー……………大さじ1

③ マスカルポーネチーズ……………30g
 ④ スキムミルク……………小さじ1
 ⑤ 砂糖……………小さじ1
 生クリーム……………30g
 ココアパウダー……………適量

作り方

1. 小鍋に①を入れ、混ぜながら加熱し(弱火)、沸騰直前まで温める。冷ましておく。
2. ボウルに④を入れ、ハンドミキサーで混ぜ、生クリームを加えて角が立つまで泡立て、絞り袋に入れる。
3. カップに冷ました①を注ぎ、②を絞り、ココアパウダーをふりかける。

★ Point ★

牛乳で作るよりも、低脂肪・高たんぱくで、朝食やおやつに最適です。

調理ポイント ★スキムミルクは熱湯では溶けにくくなるため、水で溶かしてから加熱しましょう。

⇒ スキムミルクチーズティー [ホット] ⇐

台湾発祥のチーズティー。上のにせるチーズクリームフォームにスキムミルクを加え、よりミルクに仕上げました。

材料 ▶ 1人分

ほうじ茶……………180cc
 ① クリームチーズ……………40g
 ② 砂糖……………大さじ1

③ スキムミルク……………大さじ1
 ④ 水……………大さじ1
 生クリーム……………40g
 ピスタチオ(ダイス)……………少々

⑩ 10min

下準備 ●クリームチーズは室温に戻しておく。

作り方

1. ボウルに①を入れ、ハンドミキサーでなめらかになるまでよく混ぜ、②を加えさらに混ぜる。
2. 生クリームを2回に分けて加えて混ぜ、5～6分立てにする(チーズフォーム)。
3. カップにほうじ茶を注ぎ、②のをせ、ピスタチオを飾る。

調理ポイント ★チーズフォームはマヨネーズ位のかたさが目安です。

★ Point ★

クリームチーズにスキムミルクを加えることで、マスカルポーネチーズのようなクリーミーな味わいになります。



Skim Milk Cheese Tea



⇒ 塩ミルクサイダー〔アイス〕 ⇐

スキムミルクの優しい甘み・ヨーグルトの酸味とサイダーがベストマッチ!!
少量の塩を加えて味をひきしめます。

材料 ▶ 1人分

④ 10min

「プレーンヨーグルト……………	大さじ1	サイダー……………	150cc
① スキムミルク……………	大さじ1		
② 水……………	大さじ1		
③ 塩……………	ひとつまみ		

作り方

1. ボウルに①を入れ、均一になるまでよく混ぜる。
2. サイダーを静かに注ぎ入れ、優しく混ぜる。
3. グラスに注ぎ入れる。
4. お好みでレモンを絞ってお召し上がりください。

◆ Point ◆

夏の暑い時期に、塩分・糖分・たんぱく質が同時に摂取できるドリンクです。

⇒ ショコラチャイティー〔ホット〕 ⇐

スパイス香るチャイにチョコレートを加えた、甘くて風味のあるチャイです。
スパイスで体も温まり、冬にぴったりのホットドリンクです。

材料 ▶ 2人分

④ 10min

「スキムミルク……………	大さじ6	「カルダモンパウダー……………	1/8〜
① 水……………	360cc	② クローブパウダー……………	1/8〜
紅茶葉……………	3g	③ シナモンパウダー……………	1/8〜
チョコレート(ビター)……………	50g	砂糖……………	小さじ1/2〜

作り方

1. 小鍋に①を入れ、混ぜながら加熱し(弱火)、沸騰直前まで温め、紅茶葉を加えフタをして蒸らし(5分〜)、茶こしで濾す。
2. きれいにした小鍋に、チョコレートを砕きながら入れ、①の半分を入れゆっくり混ぜ溶かす。
3. 残りの①・②・③・砂糖を加え、混ぜながら加熱し(弱火)、温め、カップに注ぎ入れる。
4. お好みで、スパイスをかける。

◆ Point ◆

スキムミルクを加えることで、あっさりした中にもミルクのコクがあり、満足感が出ます。

調理ポイント ★スキムミルクは熱湯では溶けにくくなるため、水で溶かしてから加熱しましょう。

