手軽に栄養プラス！

毎日の食卓にプラスミルク！

料理考案：東海林 明子さん（料理研究家）

バランスアップ！

美味しさプラス！

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

エビとチキンのシチュウドリア

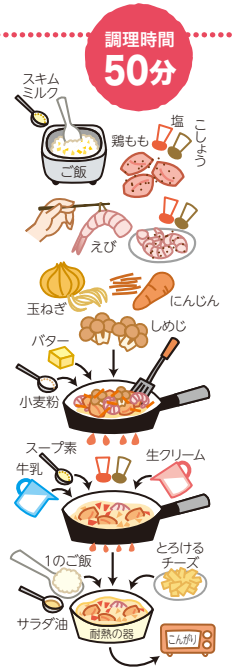
材料（4人分）

- ご飯……480g
- スキムミルク……大さじ2
- 鶏もも肉……250g
- 塩、こしょう……少々
- むきエビ……12尾
- 玉ネギ……1/2個
- にんじん……30g
- シメジ……1/2パック
- サラダ油……適量
- バター……10g
- 小麦粉……大さじ3
- 牛乳……500ml
- スープの素（顆粒）……小さじ1
- 生クリーム……大さじ3
- とけるチーズ……60g
- ドライパセリ……少々

作り方

調理時間 50分

1. ご飯とスキムミルクを混ぜ合わせて「スキムミルクご飯」を作る。
鶏もも肉は2cmくらいの角切りにし、塩、こしょうをふり、エビはあれば背ワタを除く。
2. 玉ネギとにんじんは千切りにし、シメジは石づきを落として、2つに切り分ける。
3. フライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉を入れて表面を焼き付けたら玉ネギとにんじんも炒め、最後にシメジとエビも加えて炒める。
4. 小麦粉を加え、バターも加えてフライパンの中でそのまま炒める。
5. 牛乳を2〜3回に分けて加え、スープの素も加えたら火を弱めてトロミがつくまで加熱し、塩、こしょうで味を調え、最後に生クリームを加える。
6. 耐熱の器に薄くサラダ油を塗り、**5**のソースを薄くしいてからスキムミルクご飯を散らし、残りのソースもかけ、最後にチーズを散らす。
7. オーブン等でこんがりと焼き、出来上がりにパセリを散らす。



POINT ひと鍋で仕上げるので、煮詰めるときに焦がさないようにしましょう。

ヨーグルトパン

材料（直径26cmのフライパン1枚分（24個））

- 強力粉……220g
- A
  - 砂糖……30g
  - 塩……小さじ1/2
  - ドライイースト……6g
- 牛乳……35ml
- ヨーグルト……100g
- バター（無塩）……20g

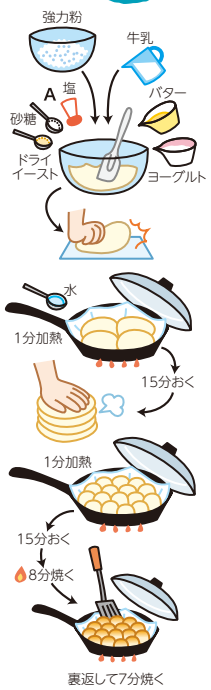
【トッピング】

- ハチミツ……大さじ2
- ヨーグルト……80g

作り方

調理時間 60分

1. 強力粉をボウルにふるい入れる。
2. 牛乳は人肌に温め、バターとヨーグルトは電子レンジで10〜15秒加熱して軟らかくする。
3. **1**にAを入れてゴムベラで軽く混ぜ、牛乳も加えて軽く混ぜ、まとまってきたらバターとヨーグルトを加えて手で生地に混ぜこむ。
4. ボウルから出して台の上で叩きながら滑らかになるまで10分こね、滑らかな面が表に出るように丸める。
5. **4**の生地を4つに分割し、引っ張りながら滑らかな面が表に出るように丸める。
6. フライパンに大さじ1（分量外）の水を入れてからオーブンシートをしき、**5**を閉じ目を下にして並べ、フタをしてごく弱火で1分加熱し、火を止めて15分おく。
7. **6**を台に出し、4つ重ねて手の平で軽く押してガス抜きし、ひとまとめにする。
8. **7**を24等分にして、引っ張りながら滑らかな面が出るように丸める。
9. **6**のフライパンの水気をふいてオーブンシートをもどし、**8**の生地をとじ目を上にして並べ、フタをしてごく弱火で1分加熱し、火を止めて15分おく。
10. そのまま弱火で8分焼き、焼き色がついたら裏返してさらに7分焼く。皿に盛り、ハチミツをかける。
お好みでヨーグルトをつけて食べる。



POINT 時間をはかりながら目を離さないようにしましょう。

豚肉とチーズのミルフィユ

材料（4人分）

- 豚ロース肉……4枚（400g）
- 塩、こしょう……少々
- にんにくチューブ……少々
- サラダ油……適量
- ナス……1本
- 塩、こしょう……少々
- 小麦粉、油……適量
- トマト……1/2個
- ピーマン……1個
- モッツァレラチーズ…… 100g

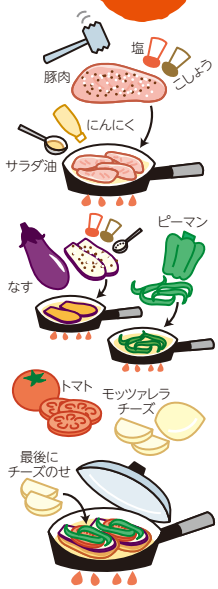
作り方

調理時間 25分

1. 豚肉はところどころ筋を切り、軽くたたいて塩、こしょうをする。
フライパンにサラダ油とにんにくを入れて火を点ける。香りが出てきたら肉を入れ、両面に焼き色がついたら取り出す。

2. ナスは肉の長さに合わせて薄く切り、塩、こしょう、小麦粉をつけて両面焼く。
ピーマンは縦半分に切って種を取り、1～2cm幅に切って焼く。
トマトは種を除いて1cmくらいの厚さ切る（大きければさらに半分に切る）。
モッツァレラチーズは半月切りにする。

3. 1の肉の上にナス、トマト、ピーマン、チーズの順にのせてフライパンにもどし、ふたをしてチーズが溶けるまで焼く。
好みで食べやすく切る。



POINT 豚肉は中に火が通るまでじっくり焼きましょう。

トリプルチーズとささみのピザ

材料（4人分）

- 鶏ささみ……5枚（300g）
- 塩、こしょう……少々
- オリーブオイル……適量
- ピザソース……50g
- オリーブ（緑・黒）……各4個
- モッツァレラチーズ……50g
- ピザ用チーズ……50g
- ブルーチーズ……20g
- バジル……適量

作り方

調理時間 20分

1. 鶏ささみの筋を除き、塩、こしょうをしてなるべく薄いそぎ切りにする。

2. フライパンにオリーブオイルを塗るようにして薄くひき、ここに1のささみを少し重なるようにしながら並べ、丸く形を整える。

3. 2を火にかけ、中火で2～3分焼いて火を通し、形を崩さぬように裏返してカリッと焼く。

4. 3にピザソースをぬり、3等分の輪切りにしたオリーブを散らす。

5. 4に3種類のチーズをちぎりながら散らし、ふたをしてチーズが溶けるまで焼き、出来上がりにバジルを散らす。

POINT ささみはなるべく薄く切って並べるときれいにできます。

カラフルマカロニサラダ

材料（4人分）

- マカロニ（早ゆで4分）……60g
- 水 ……2/3カップ強
- 牛乳 ……1/3カップ強
- 塩、こしょう ……少々
- プロセスチーズ ……35g
- ズッキーニ…… 1/3本（70g）
- 赤パプリカ …… 1/6個（30g）
- 塩 ……少々
- サラダ油 …… 適量
- ゆで卵 ……1個
- A
  - ヨーグルト ……大さじ2
  - マヨネーズ……大さじ2
  - 塩、こしょう……少々

作り方

調理時間 20分

1. 分量の水に牛乳を加えて軽く煮たてた中にマカロニを入れ、時々混ぜながら表示より長い時間（弱火で10分）ゆで、水分がなくなったら火を止め、塩、こしょうをふる。
2. プロセスチーズ、ズッキーニ、パプリカは、5〜6mmの角切りにする。
   フライパンにサラダ油を熱し、ズッキーニ、パプリカを炒め、塩をふり、冷ましておく。
3. ゆで卵は殻を除き、フォークなどで粗くつぶしておく。
4. ボウルにAを合わせ、1〜3を入れて和える。

POINT マカロニを牛乳でゆでるときは、早ゆでタイプを使います。焦げないように注意し、水分が足りなくなったら途中で水を足しましょう。

ジャガイモととうもろしのクリームスープ

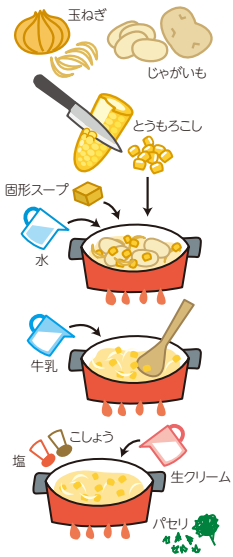
材料（4人分）

- 玉ねぎ ……1/4個（50g）
- じゃがいも …… 1個（150g）
- とうもろこし …… 1/2本
- 水 …… 400ml
- 固形スープの素……3個
- 牛乳 …… 400ml
- 塩、こしょう …… 少々
- 生クリーム …… 65ml
- ドライパセリ …… 少々

作り方

調理時間 20分

1. 玉ねぎは薄切り、じゃがいもは皮をむいて薄切りにする。
2. とうもろこしは表面を包丁でそぎ取る。
3. 鍋に水（400ml）と1、2、固形スープの素を入れて火にかけ、じゃがいもがやわらかくなったら軽くつぶし、牛乳を加える。
4. 温まったら塩、こしょうで味をととのえ、生クリームを加える。
5. 器に4を盛り、パセリを散らす。



POINT 暑い時は冷たくしていただくと美味しいです。

ヨーグルト・バナナケーキ

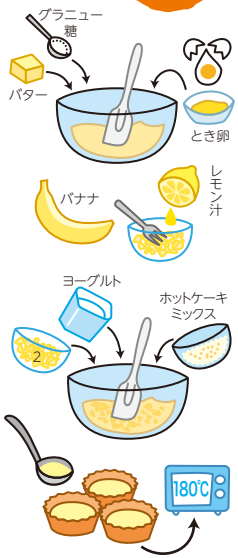
材料（6個分）

- バター …… 50g
- グラニュー糖 …… 50g
- 卵 …… 1個
- バナナ …… 1本
- レモン汁 …… 小さじ1
- プレーンヨーグルト …… 100g
- ホットケーキミックス …… 200g
- マフィンカップ（大）…… 6個

作り方

調理時間 30分

1. ボウルにバターをとってやわらかく練ったところに、グラニュー糖を少しずつ加え、白っぽくなったら溶き卵も加える。
2. バナナはフォークなどでつぶしてレモン汁をふりかける。
3. 1にヨーグルトと2を加えてよく混ぜてから、ホットケーキミックスを加えて混ぜ合わせる。
4. 3をマフィンカップに入れ、180℃のオーブンで20分くらい焼く。



POINT バナナの他に、茹でてつぶしたさつまいもなども合います。

コーヒー風味の水ようかん

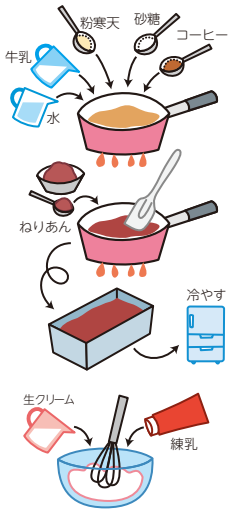
材料（20cmのパウンド型1個分）

- 粉寒天 …… 4g
- 牛乳 …… 300ml
- 水 …… 200ml
- 砂糖 …… 大さじ2
- インスタントコーヒー …… 大さじ1
- 練り餡（こしあん）…… 250g
- 生クリーム …… 65ml
- 練乳 …… 大さじ2

作り方

調理時間 20分
（冷やし固める時間を除く）

1. 鍋に粉寒天と牛乳（300ml）と水（200ml）、砂糖を合わせて火にかけ、沸騰後火を弱めて2分煮詰め、コーヒーも加えて溶かす。
2. 1に練り餡を少しずつ加えて滑らかにし、さらに1分加熱後粗熱をとり、型に流し入れて冷やし固める。
3. 生クリームに練乳を加えて泡たて、2の固まったようかんを切り分けた上にかける。



POINT パウンド型が無い場合は、空の牛乳パックを代用できます。
粉寒天の場合はしっかり煮詰めることが大事です。

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9割以上はUHT法です。牛乳の成分は高温殺菌の加熱で大きく変化することはありませんので、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分間	低温保持殺菌	LTLT (Low Temperature Long Time)
65～68℃	30分以上	連続式低温殺菌	
75℃以上	15分以上	高温保持殺菌	HTLT (High 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)

出典：Jミルク「牛乳乳製品の知識」改訂版

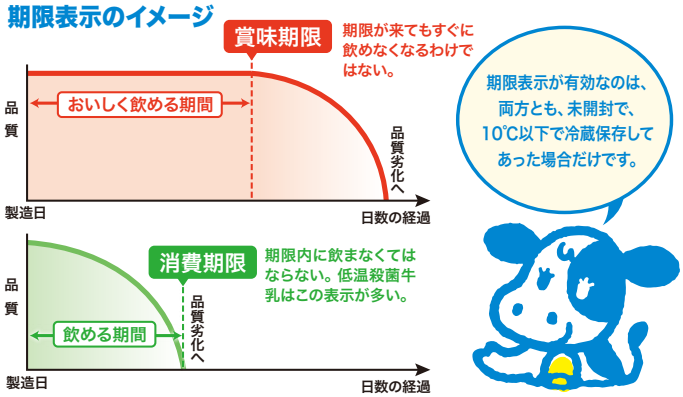
賞味期限と消費期限

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



出典：消費者庁ホームページ「期限表示とは」

牛乳のキレイ&すこやかパワー

牛乳・乳製品には、カラダの調子をととのえてくれるパワーがあります。

肌と粘膜の健康を支える栄養素

牛乳には、たんぱく質や**ビタミンB2**など、肌や粘膜の健康維持に関する栄養素が含まれています。

ミネラルで整える食生活

牛乳に含まれる**カルシウム**や**カリウム**は、栄養学的にバランスの良い食生活を支えるミネラルです。

成長期の骨づくりをサポート

成長期に**カルシウム**を含む食品を摂取し、運動習慣を持つことは、将来の骨の健康維持に役立つとされています。

ラクトフェリンと腸内環境の関係

牛乳に含まれる**ラクトフェリン**は、研究によりビフィズス菌との関りが示唆されている成分です。

運動後の水分補給に牛乳を

運動後の水分補給に牛乳を取り入れることで、体内の水分バランスをサポートするという報告もあります。

出典：ホクレン「牛乳のチカラ全書」

たのしくおいしく!

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。

アーモンド香る

ベリーベリーミルク

レシピ考案：札幌ベルエポック製菓調理専門学校

材料（4杯分）

【ドリンク】

- 牛乳……440ml
- クリームチーズ……120g
- グラニュー糖……50g
- シナモンパウダー……1g
- アーモンドA……5g
- いちごソースA……20g
- 冷凍ブルーベリー……20g
- 氷……80g

【トッピング】

- いちごソースB……20g
- アーモンドB……5g
- 氷……160g

作り方

1. ミキサーにドリンクの材料を入れ、攪拌する。
2. カップにいちごソースBを入れ、氷を入れて①を注ぐ。
3. 砕いたアーモンドBをトッピングして完成。

飲んでミルク?
World Milk Day 6.1
JAPAN
6月は牛乳月間
6月1日は牛乳の日
牛乳でスマイルプロジェクト