

ミルク レシピ^o BOOK



ミルクシーフードピラフ

材料(4人分)

- 米 3合
- イヨンキューブ 1個
- 玉ねぎ $\frac{1}{2}$ 個
- 牛乳 400cc
- にんにく 1カケ
- バター 10g
- 塩 小さじ $\frac{1}{2}$
- シーフードミックス 150g
- マッシュルーム 6個
- 白ワイン 大さじ 3
- グリーンピース 40g
- パセリ みじん切り 少々

● おにぎり 宜

● ホカ
ホカ



牛乳で
炊くから
栄養たっぷり!

作り方

- 1 米はさっと洗い30分水に漬けた後、ざるにあげておく。
- 2 玉ねぎ・にんにくはみじん切り、マッシュルームはスライスにしておく。
- 3 フライパンにバターを熱し、玉ねぎ・にんにくを炒める。香りが出たらシーフードミックスとマッシュルームを加えてさらに炒め、白ワインとブイヨンキューブ、塩を入れて炒め合わせる。
- 4 炊飯器に①の米を入れて、牛乳を入れたら炊飯器の3合のラインまで水加減をして、③とグリーンピースを加える。
- 5 炊きあがったら、パセリをふる。



[1人分]

エネルギー : 602kcal

タンパク質 : 13.4g

脂質 : 7.3g

炭水化物 : 114.3g

食塩相当量 : 1.4g

カルシウム : 127mg

ミルクの鶏粥

材料 (4人分)

- ご飯 お茶碗2杯分
- 水 400cc
- 牛乳 400cc
- 中華スープの素 小さじ2
- 鶏もも肉 200g
- 塩 小さじ1
- ネギ 1本
- かぶ 2個
- かぶの葉 2個分



作り方

- 1 ご飯はざるに入れて水でさっと洗いぬめりを軽くとる。
- 2 鶏もも肉は小さく切る。ネギはみじん切り、かぶは角切り、かぶの葉はさつと茹でてみじん切りにしておく。
- 3 鍋に水、鶏もも肉を入れて沸騰させたらアスクをとり、中華スープの素、塩、ネギ、1のご飯、牛乳、かぶを入れてひと煮立ちさせたら、弱火にして10分ほど煮込む。
- 4 かぶの葉を入れて、塩味を調える。



[1人分]

エネルギー : 327kcal

タンパク質 : 15.1g

脂質 : 11.3g

炭水化物 : 44.5g

食塩相当量 : 2.5g

カルシウム : 196mg

ロールキャベツのホワイトソース焼き

材料(4人分)

- キャベツ 4枚



- 合挽肉 300g

- 玉ねぎみじん切り $\frac{1}{2}$ 個

- パン粉 $\frac{1}{4}$ カップ

- 牛乳 100cc

- 塩、こしょう 適宜

ホワイトソース

- 牛乳 300cc

- 塩 小さじ $\frac{1}{2}$

- こしょう 少々

- 水溶き片栗粉 適宜

- チーズ 50g



作り方

1 キャベツの葉は柔らかく茹でておく。
(もしくは電子レンジで加熱)

2 タネの材料を合わせ、
よく混ぜ合わせる。

3 タネを4等分にして茹でたキャベツ
の葉でつつむ。

4 牛乳に塩こしょうをして沸いたら、
水溶き片栗粉でとろみをつける。

5 器に③のロールキャベツを並べて
④のホワイトソース、チーズをかけ
て200°Cで15分焼く。



[1人分]

エネルギー : 291kcal

タンパク質 : 20.0g

脂質 : 16.1g

炭水化物 : 15.7g

食塩相当量 : 1.0g

カルシウム : 140mg

オーロララタトゥイユ

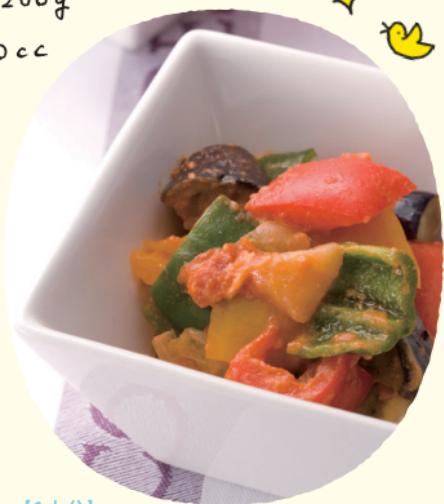
材料(4人分)

- オリーブ油 大さじ4
- にんにく 2カケ
- 玉ねぎ 1個
- ピーマン 2個
- 人参 $\frac{1}{2}$ 本
- 赤パプリカ $\frac{1}{2}$ 個 ●茄子 2本
- 黄パプリカ $\frac{1}{2}$ 個 ●セロリ $\frac{1}{2}$ 本
- 塩 小さじ $1\frac{1}{2}$
- トマト缶 200g
- 牛乳 200cc



作り方

- 1 にんにくはスライスにし、野菜は角切りにする。
- 2 鍋にオリーブオイルをひき、にんにくを炒める。
- 3 香りが出たら、野菜と塩を入れてよく炒める。
- 4 野菜がしんなりしたら、トマトを加えて炒め水気がなくなったら牛乳を加えて、さらに水気がなくなるまで煮込む。



[1人分]

エネルギー : 216kcal

タンパク質 : 4.1g

脂質 : 14.8g

炭水化物 : 18.0g

食塩相当量 : 1.4g

カルシウム : 93mg

冷製ミルクカレーランチ

材料(4人分)

- 玉ねぎ 1個
- サラダ油 大さじ2
 - かつおフレーク 1缶(180g)
- ケチャップ 大さじ4
 - カレー粉 大さじ6
- 牛乳 1600cc
- うどん 4玉
- トマト 1個
- オクラ 4本



作り方

- 1 玉ねぎはスライスにする。鍋にサラダ油を熱し玉ねぎを炒める。
- 2 玉ねぎがしんなりしたら、かつおフレーク、ケチャップ、カレー粉を入れて炒め、牛乳を入れて沸かす。
- 3 冷蔵庫で冷やす。
- 4 うどんを茹でて冷水で締めて器に盛る。
- 5 ④のカレー汁を注ぎ、トマト・茹でたオクラを乗せる。



[1人分]

エネルギー : 777kcal

タンパク質 : 30.8g

脂質 : 26.3g

炭水化物 : 100.8g

食塩相当量 : 3.7g

カルシウム : 579mg

ミルク 塩焼きそば

材料 (4人分)

- 火焼きそば 4玉
- キャベツ 400g
- もやし 100g
- 人参 100g
- ヒーマン 2個
- にんにく 1カケ
- 塩 小さじ2
- 豚バラ肉 200g
- 牛乳 400cc



作り方

- 1 豚肉と野菜は一口大に切る。
- 2 フライパンでにんにくスライス、豚肉を炒める。さらに肉の脂で野菜を炒める。
- 3 焼きそばを加え、塩、牛乳を入れて炒める。
- 4 水分がなくなったら出来上がり。



[1人分]

エネルギー : 587kcal
タンパク質 : 19.7g
脂質 : 25.5g
炭水化物 : 64.3g
食塩相当量 : 3.7g
カルシウム : 147mg

春キャベツのミルク味噌汁

材料 (4人分)

- 牛乳 600cc
- 味噌 60g
- キャベツ 200g
- 紬さや 10枚
- だしの素 少々



作り方

- 1 鍋に牛乳、だしの素を入れて沸かし、キャベツの千切りを煮込む。
- 2 キャベツに火が通ったら、味噌を溶かして絹さやを入れてひと煮立ちさせる。



【1人分】

エネルギー : 143kcal

タンパク質 : 7.7g

脂質 : 6.7g

炭水化物 : 13.4g

食塩相当量 : 2.2g

カルシウム : 203mg

ケリミーマンゴーポリン

材料(4人分)

- 卵黄 2個
- 砂糖 40g
- 小麦粉 大さじ1
- 牛乳 300cc
- エバミルク 60cc
- レモン汁 小さじ1
- ゼラチン 5g
- 水 大さじ2
- 冷凍マンゴー 100g



作り方

- 1 卵黄と砂糖をボウルに入れ、よく混ぜる。白っぽくなったら、小麦粉を加えてさらに混ぜる。ゼラチンは水でふやかしておく。
- 2 牛乳を温め①に注ぎ、鍋に戻してさらに温め、とろみをつける。焦がさないように注意する。
- 3 とろみがついたら鍋からおろし、ふやかしたゼラチンとエバミルクを入れる。
- 4 冷凍マンゴーはざく切りにして、③に入れて器に入れて冷やす。



[1人分]

エネルギー : 189kcal

タンパク質 : 7.1g

脂質 : 8.4g

炭水化物 : 21.3g

食塩相当量 : 0.1g

カルシウム : 144mg

みそ煮鍋焼きミルクラ면

材料 (4人分)

- 鶏もも肉 1枚 (230g)
- 長ねぎ 1本 ● にんじん 1本
- 小松菜 4株 ● しいたけ 4枚
- だし (水 600ml)
「昆布だしの素」、「かつおだしの素」各大さじ 1
- 酒 大さじ 2 ● みりん 大さじ 2
- 赤みそ 80g
- 牛乳 900ml
- うどん 4玉
- 紅白かまぼこ、焼かまぼこ 各4枚
- ゆず、万能ねぎ、七味唐辛子 各適宜



作り方



- 1 鶏もも肉はひと口大、長ねぎは1cmの斜め切り、にんじんは花型に切っておく。小松菜はゆでて切っておく。しいたけは石づきを取り切り目を入れる。
- 2 鍋（土鍋とは別）にだしを煮立て鶏もも肉、にんじんを加えて火が通ったら長ねぎ、しいたけを入れ、酒、みりん、赤みそで味付けをする。
- 3 ②に牛乳を入れ中火でかき混ぜ、沸騰直前で火を止める。
- 4 土鍋にうどんを入れ、③の具と、ゆでた小松菜、かまぼこのせてから、③の汁を加え火にかける。煮立ったら、火からおろし、刻んだゆずと万能ねぎ、七味唐辛子を添える。



[1人分]

エネルギー : 682kcal

タンパク質 : 32.9g

脂質 : 19.3g

食塩相当量 : 6.1g

カルシウム : 359mg

ミルクポテトの春巻き

材料 (4人分)

- じゃがいも 3個
- プロセスチーズ 40g
- 生鮭 2切れ
- 牛乳 200ml
- バター 10g
- 春巻きの皮 10枚 →
 - ・小麦粉大さじ2
 - ・水 大さじ2
- 塩、こしょう、揚げ油 適量



作り方

- 1 じゃがいもはそれぞれを6つに切り、チーズは1cm角に切る。
- 2 鍋にじゃがいもと牛乳を入れてゆで、途中で鮭を入れる。鮭が白っぽくなったら取り出し、皮と骨を除いてほぐす。
- 3 じゃがいもがやわらかくなったら、煮汁とともにつぶし、鮭、チーズ、バター、塩、こしょう各少々を混ぜ、10等分する。
- 4 春巻きの皮を1枚ずつ広げ、③をのせて巻き、巻き終わりを水で溶いた小麦粉でとめる。●アドバイス●春巻きの皮に中身をのせて巻き、水で溶いた小麦粉でしっかりとめます。
- 5 揚げ油を180°Cに熱して④をカラッと揚げる。

レシピ提供：一般社団法人Jミルク



[1人分]

エネルギー：494kcal
タンパク質：17.8g
脂質：28.4g
炭水化物：38.9g
食塩相当量：1.4g
カルシウム：135mg

ミルク雑煮

材料(4人分)

- もち4個
- 水(だし)600ml
- みそ大さじ3
- 大根6cm長さ分
- セリや三つ葉適量
- 牛乳400ml



作り方

- 1 もちをオーブントースターで焼いておく。
- 2 大根を食べやすい大きさに切る。
- 3 鍋に水(だし)と大根を入れ、中弱火にかける。大根に火が通ったら、みそを溶き入れ、もちを加え少し煮る。
- 4 ③に牛乳を加える。温まったら、器に盛りつけざく切りにしたセリや三つ葉を添える。



[1人分]

エネルギー : 222kcal

タンパク質 : 7.5g

脂質 : 5.2g

炭水化物 : 35.1g

食塩相当量 : 1.8g

カルシウム : 143mg

スパイシー ミルクカレー

材料 (4人分)

- かぼちゃ 200g
- 玉ねぎ 小1個
- 赤パプリカ $\frac{1}{2}$ 個
- ズッキーニ $\frac{1}{2}$ 個
- バター 20g
- 合ひき肉 200g
- 小麦粉 大さじ $1\frac{1}{3}$
- カレー粉 大さじ 1
- 牛乳 500ml
- 塩、こしょう 小さじ $\frac{1}{2}$ 強



作り方

- 1 かぼちゃは種を取り、1.5cm 角に切る。さっと水に通して、ぬれたまま耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで2~3分加熱する。玉ねぎは粗みじんに切る。パプリカ、ズッキーニは1cm 角に切る。
- 2 鍋にバターを入れて中火にかけ、バターが溶け出したら玉ねぎを加えて炒め、すきとおったらひき肉、パプリカ、ズッキーニを加える。肉がポロポロになったらかぼちゃを加え、さっと炒める。
- 3 小麦粉、カレー粉を加えて全体にからめ、牛乳を加えてひと煮立ちしたら火を弱め、5~6分煮て塩、こしょうで味を調える。

レシピ提供：一般社団法人Jミルク



[1人分]

エネルギー : 309kcal
タンパク質 : 15.5g
脂質 : 16.8g
炭水化物 : 22.8g
食塩相当量 : 0.8g
カルシウム : 168mg

カキのミルク鍋

材料(4人分)

- 生ガキ(むき身) 20個
- かぶ 2個
- にんじん 50g
- 生しいたけ 8枚
- ほうれんそう 1袋
- A {
 - 水 600ml
 - 固形スープ 1個
- 牛乳 600ml
- B 塩、こしょう 各適量



作り方

- 1 生ガキは薄い塩水でふり洗いする。
- 2 かぶは4等分に切り、にんじんは1cm厚さの輪切りにして花型に抜き、生しいたけは石づきを切り落として、飾り切りにする。
- 3 ほうれんそうは塩ゆでにして、5cmの長さに切る。
- 4 鍋にAをひと煮立ちさせて2を柔らかくなるまで煮、牛乳を加えて温め、Bで味を調える。
- 5 4に1、3を入れて弱火で煮ながらいただく。

レシピ提供：一般社団法人Jミルク



【1人分】

エネルギー : 140kcal

タンパク質 : 10g

脂質 : 6g

炭水化物 : 14g

食塩相当量 : 1.9g

カルシウム : 215mg

牛乳のリゾット風 おじや

材料 (4人分)

●ごはん 1と $\frac{1}{2}$ カップ (180g)

●A { ●ハム(せんせり)4枚
●トマト(皮をむき、ざく切り)1個
●しめじ(石焼きを取りほぐす)1パック

●B { ●牛乳 400ml
●水 200ml ●イタリアン
バセリ 適量

●みそ 大さじ $\frac{1}{2}$

●C { ●白ニンニク 少々
●粉チーズ 大さじ2



作り方

1 厚手の鍋にごはん、A、Bを加えて混ぜる。中火で一度沸かせたら弱火にし、軽くフタをして、汁気がヒタヒタになるまで、ときどき混ぜながら煮る。

2 味をみながらみそを加えて、少し煮る。
●アドバイス●焦げや吹きこぼれがないよう、時々かき混ぜる。みそは、トマトの色味や風味が生きるこうじみそなど色の薄いタイプがおすすめ。

3 器に盛り、Cをかけてサッと混ぜ、イタリアンバセリをあしらう。

レシピ提供:一般社団法人Jミルク



[1人分]

エネルギー : 200kcal

タンパク質 : 9.2g

脂質 : 7.2g

炭水化物 : 25.0g

食塩相当量 : 0.8g

カルシウム : 153mg

小松菜の中華ミルクあんかけ

材料 (4人分)

- 小松菜 1束
- {
 - 干しあわび 大さじ3
 - 牛乳 50ml
- 長ねぎ $\frac{1}{3}$ 本
- しいたけ 4枚
 - しょうが 1かけ
- 豆板醤 小さじ $\frac{1}{4}$
- 牛乳 350ml

- 鶏ガラスープの素 小さじ1
- 塩・ごま油、サラダ油、こしょう、片栗粉適量

牛乳と小松菜でカルシウムと鉄の吸收力もUP!



作り方

- 1 干しあわびはざっと刻み、牛乳50mlにひたして戻す。●アドバイス●干しあわびを牛乳で戻し、うまみを含んだ戻し汁も使います。
- 2 長ねぎは斜め薄切り、しいたけは石づきを切って薄切り、しょうがはせん切りに。
- 3 小松菜はゆでて6cm長さに切り、水気をよく絞って塩少々、ごま油大さじ1であえ、器に敷く。
- 4 サラダ油少量化しようがを炒め、豆板醤を加えて炒める。干しあわび、長ねぎ、しいたけを加えてざっと炒め、残りの牛乳、干しあわびを戻した牛乳、鶏ガラスープの素、塩小さじ $\frac{1}{3}$ 、こしょう少々を加えて煮る。

- 5 片栗粉大さじ1を水大さじ2で溶いて4に加え、とろみがついたら3にかける。

レシピ提供:一般社団法人Jミルク



【1人分】

エネルギー : 143kcal
タンパク質 : 7.7g
脂質 : 8.3g
炭水化物 : 9.9g
食塩相当量 : 1.6g
カルシウム : 649mg

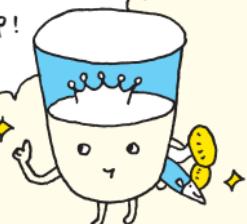
鮭とキノコのミルクパスタ

材料(4人分)

- スパゲッティ 320g
 - 生鮭(切り身)3切れ
- 玉ねぎ 小1個
 - 生しいたけ4枚
- しめじ1パック
 - 万能ねぎ4本
- バター30g
- 小麦粉大さじ2

- A {
 - 牛乳 600ml
 - 固形スープ 1個
 - 塩・こしょう 各少々

鮭としいたけの
ビタミンDで
牛乳のカルシウム
吸収UP!



作り方

- 1 生鮭はグリルで色よく焼き、一口大に切る。
- 2 玉ねぎと生しいたけはそれぞれ薄切りにし、しめじは小房に分ける。
- 3 万能ねぎは3cm長さの斜め切りにする。
- 4 スパゲッティは塩を加えたたっぷりの熱湯で表示に従って固めにゆで、水気をきる。
- 5 鍋にバターを熱して2を炒め、小麦粉を加えて軽く炒め合わせ、Aを加えてひと煮立ちさせ、火を弱めて10分ほど煮る。
- 6 5に1、3、4を加えてひと混ぜする。
- 7 器に6を盛る。

レシピ提供:一般社団法人Jミルク



[1人分]

エネルギー : 579kcal
タンパク質 : 31g
脂質 : 17g
炭水化物 : 74g
食塩相当量 : 2.0g
カルシウム : 212mg



私たち大人が牛乳によって大きくなったように、
子どもたちにも牛乳を飲んやすく育ってほしい。

お母さん、お父さん、酪農家も
牛乳に込める思いはいっしょのはず。

その思いをひとつに束ねて、2010年にチームをつくりました。

それが、MILK JAPAN。

子どもを元気にすること、
子育てするお母さん、お父さんを応援すること。
それが MILK JAPAN の大きな目的です。
そのためには様々な運動を展開していきます。
いっしょに子どもを、地域を、日本を元気に。

牛乳が日本を元気にする。



MILK JAPAN™
CHARACTERS

他にもいろいろなレシピを紹介中！
チェックしてみてね！





MILK JAPAN の楽しくてタメになる情報が一杯！
www.milkjapan.net



発行・一般社団法人 **中央酪農会議**