

暑い夏にピッタリ！

牛乳サイダー

《材料》（1人分）

しべつ牛乳・・・100cc

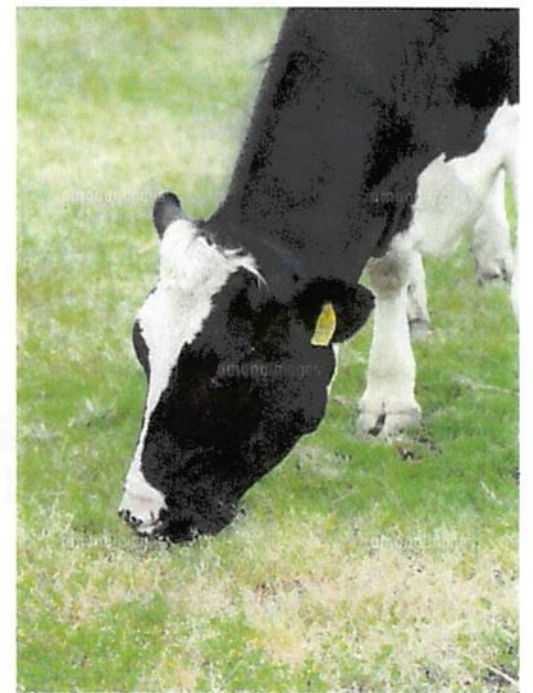
炭酸飲料・・・100cc

《つくりかた》

①しべつ牛乳と炭酸飲料を混ぜ合わせ、
氷の入ったコップへ注ぐだけ！

《コツ・ポイント》

炭酸飲料は、お好みに合わせて加糖・無糖などを選んでください！



簡単おやつ！

コーヒー牛乳プリン

《材料》（200ccのカップ4個分）

しべつ牛乳・・・600cc

砂糖・・・60g

粉ゼラチン・・・8g

水・・・大さじ2杯

インスタントコーヒー・・・8g

ホイップクリーム・・・適量

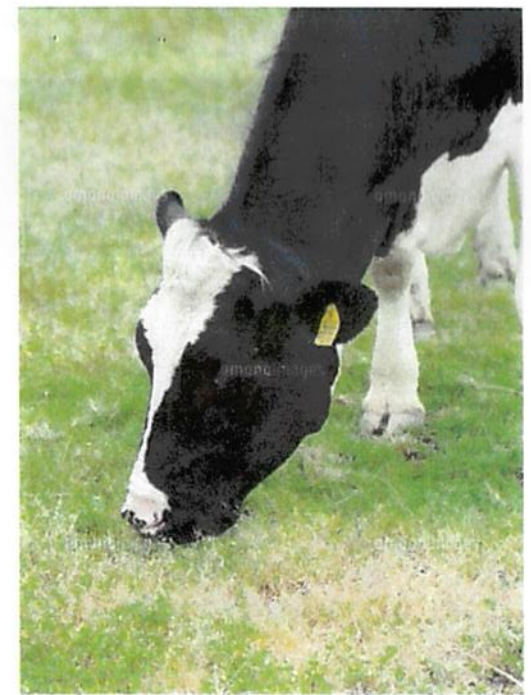
コーヒービーンズチョコ・・・適量

《つくりかた》

- ①粉ゼラチンは水でふやかします
- ②鍋に牛乳を入れて温めます
- ③砂糖を加えて沸騰直前まで加熱します
- ④インスタントコーヒーを入れ溶かします
- ⑤火からおろしふやかしたゼラチンを加えて溶かします
- ⑥ホイップクリーム、コーヒービーンズチョコを
トッピングしてできあがり！

《コツ・ポイント》

牛乳は分離しないように沸騰直前で火を止めます。
砂糖の量はお好みに合わせて調整してくださいね



毎日たべたい！ ミルク納豆

《材料》（1人分）

しべつ牛乳・・・小さじ2

納豆・・・1パック（45g）

添付のたれ・・・半量

《つくりかた》

①納豆を練り、しべつ牛乳を加えてさらに練る。

②①に添付のたれを半量加えて練る。

《コツ・ポイント》

塩分を控えても、牛乳の旨みのおかげで美味しく食べられる
ということを最も実感できる基本の品。

残したタレは卵1個、牛乳50mlと一緒に混ぜて焼けば、
減塩だし巻き卵になりますよ！



ふっくらとした だし巻き卵

《材料》（2人分）

しべつ牛乳・・・50ml

酒・・・大さじ1/2

醤油・・・小さじ1/4

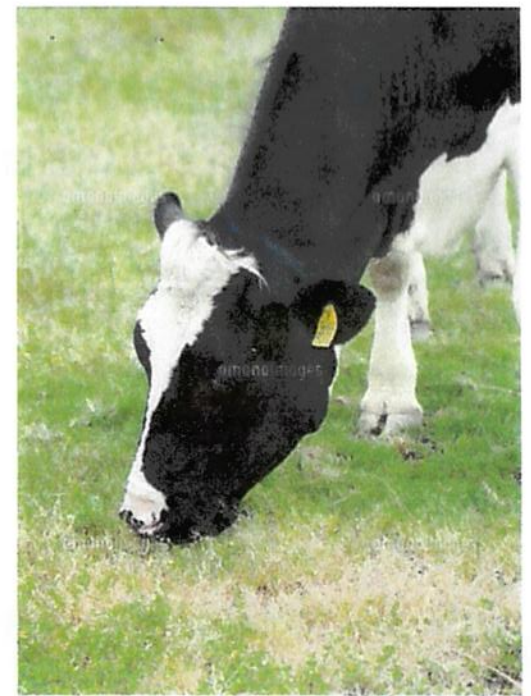
卵・・・2個

砂糖・・・小さじ1/2

サラダ油・・・少々

《つくりかた》

- ①ボウルに卵を溶き、しべつ牛乳・酒・砂糖・しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①を3～4回に分けて流し入れ、巻きながら焼く、
焼き上がったら、巻きすで形を整えましょう。



塩麴に牛乳を足して♪

鮭の塩こうじ焼き

《材料》（1人分）【ミルク麴基本配合】1切れに対して
しべつ牛乳・・・小さじ1
塩麴・・・小さじ1
生鮭・・・1切れ

《つくりかた》

- ①鮭は表面の水分を拭き取りポリ袋に入れる。
- ②①にしべつ牛乳と塩麴を合わせて入れ、全体に揉みこみ
一晩冷蔵庫で漬け込む
- ③魚焼きグリルで焦げ目が着くまで焼く。「ミルク塩麴」は
加熱しても焦げないので、全て魚にかけて使い切りましょう

《コツ・ポイント》

塩分が多くなりがちな焼き魚。下ごしらえに牛乳を利用した減塩
テクニックをマスターしておけば、通常の塩鮭の1/3の塩分でも十分
満足する味わいに。冷めても美味しいのでお弁当のおかずやおにぎりの具材としても活用できます！

《牛乳＋塩麴アレンジ》しべつ牛乳と塩麴を合わせた「ミルク塩麴」は唐揚げや肉料理の下味としても
使えますよ



朝食で手軽に減塩！

みそ汁

《材料》（2人分）

しべつ牛乳・・・大さじ1

みそ・・・大さじ1

かつおだし・・・300ml

木綿豆腐・・・100g

ねぎ（小口切り）・・・40g（1/3本）

なめこ・・・100g

《つくりかた》

①牛乳をみそをしっかりと合わせて「ミルクみそ」を作る

②だしで具材を煮る。

※かつおだしを水150ml、ホエイ150mlにする時はだしは不要です

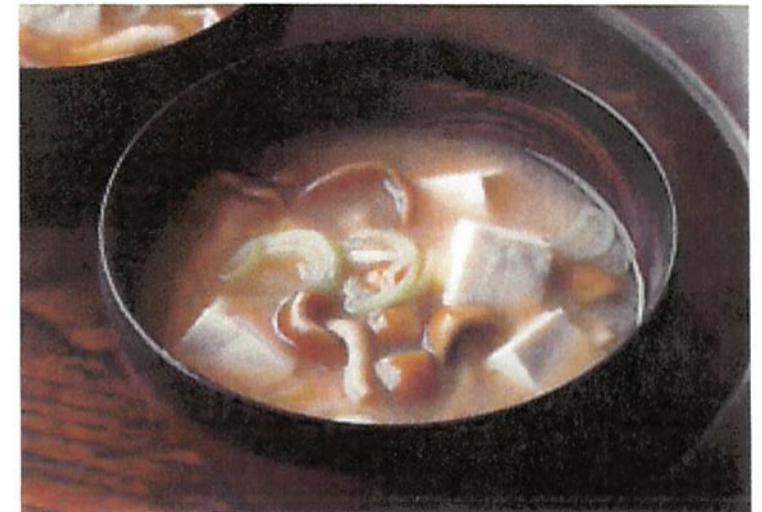
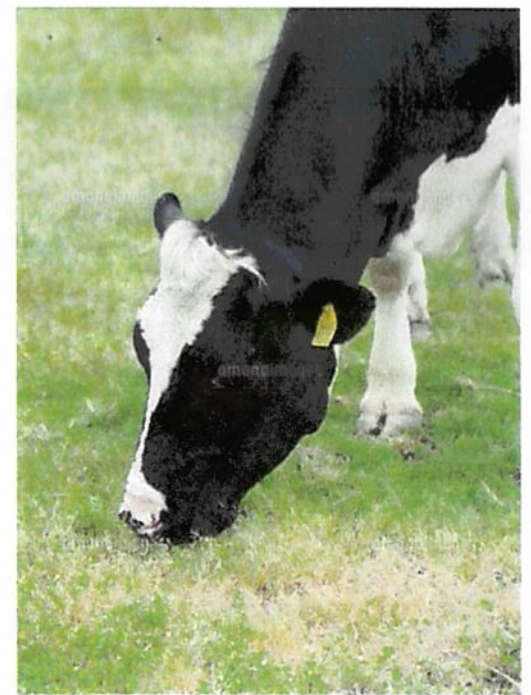
③火を止めてから「ミルクみそ」を加えて溶く。

最後に「ミルクみそ」を入れるのがポイント！

《コツ・ポイント》

みそ汁は和食の中でもカロリー当たりの塩分が高く、減塩とおいしさを保つことが難しいとされています。乳和食ならみそは少な目でも、牛乳のコクと旨みの相乗効果で味わい深いみそ汁に！

「ミルクみそ」を最後に入れる事で、色も味も牛乳入りとは気がつきません。是非この方法で減塩生活を始めませんか？



夏にたべたい！栄養満点

牛乳豆腐

《材料》（2人分）

Aしべつ牛乳・・・360ml

A片栗粉・・・大さじ4

しょうが・・・適量

きざみねぎ・・・適量

Bしょうゆ・・・小さじ1

B水・・・小さじ1

B砂糖・・・小さじ1/2

《つくりかた》

- ①鍋にAを合わせて溶き、中火にかける。ふつふつとしてきたら弱火にし底をかき混ぜ粘りが出てひと塊になり弾力が出るまで練る。
- ②①を水にくぐらせたバットに入れる。表面にも水をはり、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③Bを合わせてよく混ぜ、たれをつくる。
- ④器に氷を入れ②を大きめに切って盛り付ける。
薬味を添えタレをかけて食べましょう！



ミルクの出汁で味を引き出す 青菜のだし煮おひたし

《材料》（2人分）

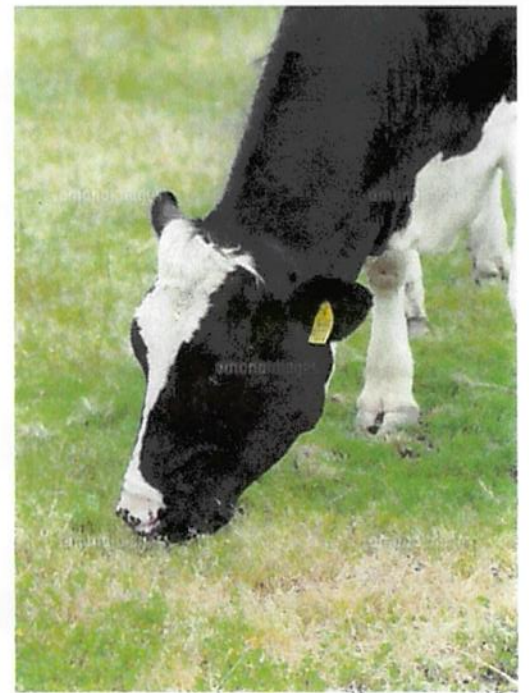
Aしべつ牛乳・・・100ml

削り節・・・適量

Aめんつゆ（3倍濃縮）・・・小さじ2

すりごま（お好みで）・・・適量

小松菜（又はほうれん草）・・・100g



《つくりかた》

- ①青菜は軸を落とし茎と葉に分けてさっと茹で水気をしっかり絞る。
- ②Aをフライパンに合わせて中火にかけ、水分g半分になるまで煮詰める。
- ③②に①を入れ、パチパチと音がするまで混ぜながら水分を飛ばす。
- ④器に盛り、鰹節をかける。お好みですりごまをふる。

《コツ・ポイント》

牛乳とめんつゆで煮ると青菜自身の味が濃くなり、しょうゆをかけなくても美味しく食べられます。ブロッコリーもオススメです！



乾物はミルク出し汁で戻す

切干大根の煮物

《材料》（4人分）

A しべつ牛乳・・・100ml

A 水・・・100ml

A めんつゆ（3倍濃縮）・・・大さじ1

切干大根（乾燥）・・・30g

さつま揚げ・・・2枚

《つくりかた》

- ①切干大根はぬるま湯で戻して水気を絞り
5cmの長さに切る。さつま揚げは短冊に切る。
- ②鍋にAを合わせ、ふつふつとしてきたら①を加え
クッキングシートで落とし蓋をする。
- ③煮汁が少なくなるまで、中火よりやや弱火で煮含める。

