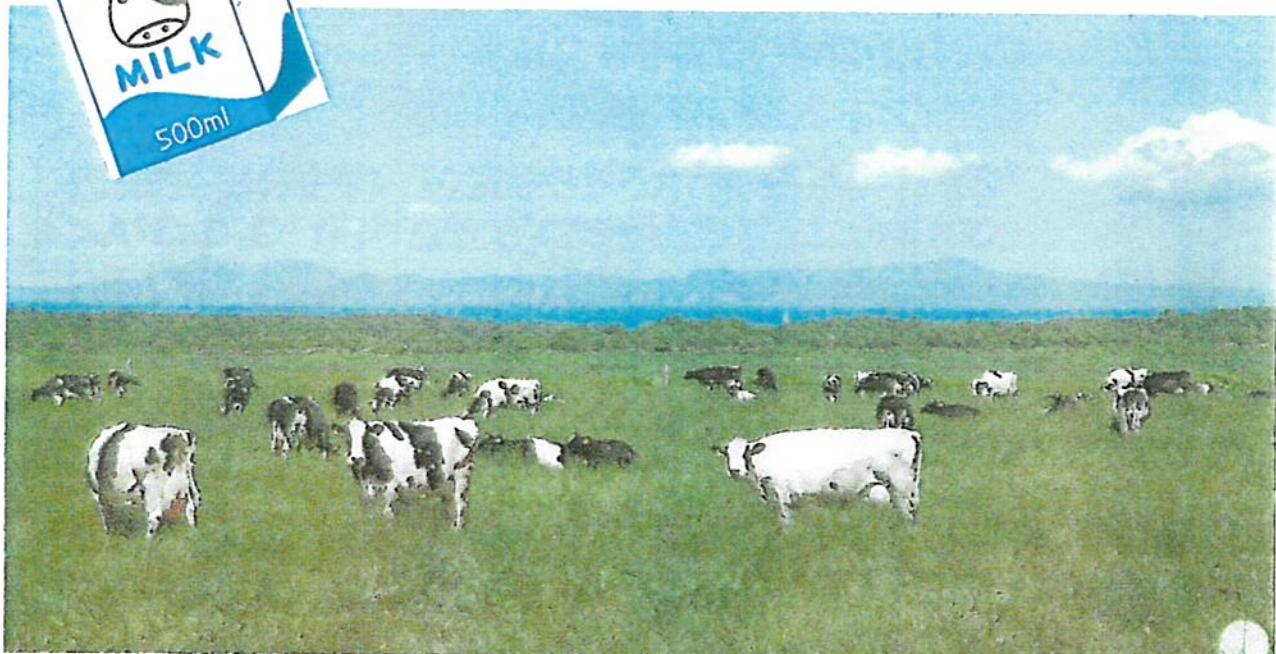


いきいきサロンの

皆さんへ



① サロン参加者の皆さんか、これからも元気で毎日を楽し
く過ごして頂けるように、今回JA標準酪農対策協議会
ではささやかですが、乳製品の試食を兼ねて「プレゼント
ト」させて頂きます♥

私たち酪農家は今、生乳出荷抑制等も行いながら一生懸
命生活の糧となる乳牛を育てています。皆さんの食卓に1
品でも多く取り入れて頂けたらとっても嬉しいです！

今回のパンフレットで乳製品のことも知って頂けると嬉しい
です♪

標準町酪農対策協議会より



①牛乳にはどんな効果があるの？



牛乳って身体に良いって聞くけど本当なの？

牛乳には体に良い栄養素が多く含まれているんだよ！



牛乳に含まれている栄養素ってなあに？

代表的なものはタンパク質はもちろん、炭水化物、ビタミンA・C・D・E、カリウムやマグネシウムが豊富に含まれているんだよ！



②栄養素のスゴイところってなんだろう

カルシウム

骨や歯を形成する大事な栄養素。カルシウムが不足すると骨粗鬆症になったり、歯がもろくなっちゃう可能性もあるんだよ！

タンパク質って??

血液や皮膚、筋肉や内臓を形成する栄養素。体の中で分解されたら「アミ/酸」に変わるんだよ！「アミ/酸」は体内に入ってきた細菌やウイルスと戦ってくれる役割もあるんだよ！



筋肉付けようね！

《牛乳に期待できる嬉しい効果》

○骨粗鬆症の予防ができるんだよ！

○高血圧予防ができるんだよ！

*牛乳を多く飲むとカルシウムのおかげで血圧を下げる効果が期待でき、逆にカルシウム不足になると高血圧の原因にもなるよー

○牛乳は栄養素をバランスよく摂取しながらカロリーを抑える事ができるので「ダイエット効果」にも期待できるよ！

③牛乳の摂取量の目安はどのくらい？



牛乳って1日どの位飲んだら良いの??



1日1瓶(200ml)がおススメです！牛乳が苦手な人は、チーズやヨーグルトで代用するようにしましょうね



牛乳を飲んだらお腹をこわしちゃうんです…

牛乳でお腹を壊す原因は牛乳に含まれる「乳糖」という成分を分解する消化酵素の分泌不足が原因なんですよ



『改善方法(おススメ方法)は！！』

・一度に沢山飲まないで少しづつ飲んでみよう！

(乳糖が分解しやすくなるよ(^_^))

・温めて飲んでみよう！

(消化酵素の働きが活性化されるから壊しにくくなるよ)

✿ヨーグルトやチーズは既に乳糖が分解されているのでお腹は壊し辛いんだよー



これからも沢山しぶつ牛乳や乳製品を取り入れて
元気な「身体づくり」を行い、
いつまでも笑顔いっぱいの
毎日にしましょうね！



JA標準は皆さんを応援していまーす！



「さけるチーズ」のもずく酢



調理時間: 10分

エネルギー 137Kcal

タンパク質 9.1g

カルシウム 306mg

食塩相当量 1.2g

(1人分)

《材料》 2人分

○さけるチーズフレーン 2本

○味付けもずく(市販品) 2パック(1パック60g)

○水菜 100g

○すりごま 大さじ1

※大さじ1は15mlです！



《作り方》

- 1) 水菜はざく切りにする
- 2) 耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で約2分加熱し、粗熱がとれたら水気をきる
- 3) 「さけるチーズ」をさく
- 4) 味付けもずくに1)、2)、すりごまを入れよく混ぜて器に盛りつけて出来上がり♪



さけるチーズのとう~り甘辛肉巻き



調理時間: 15分

エネルギー 232Kcal
タンパク質 15.1g
カルシウム 169mg
食塩相当量 1.0g

(1本分)

《材料》

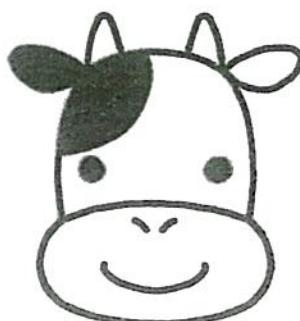
○お気に入りのさけるチーズ	5本	○ごま油	少々
○豚肉(薄切り)	10枚(200g)	○いりごま(白)	適量
(A)	しょうゆ 小さじ2	○しその葉	適宜
砂糖	小さじ2		
水	大さじ3		



《作り方》

- 1) 豚肉は2枚を「さけるチーズ」の長さに合わせて重ねる
- 2) 1)に、「さけるチーズ」を乗せてまく
- 3) フライパンにごま油を熱し、2)を入れ表面に焼き色が付くまで中火で焼く
- 4) (A)を加えて蓋をし、転がしながらチーズがトロリとするまで焼く
※(A)は焼き肉のタレを使うのもオススメです♥
- 5) フライパンの蓋を取り、ごまをかけて煮汁をからめる
- 6) お皿にソースを敷き、4)を盛ってできあがり♪

お好きな味のさけるチーズで楽しんでくださいね♥
蓋をして、じっくり焼くと「さけるチーズ」が芯まで温まり、とう~り伸びますよー



さけるチーズ＆カニカマ「さけチー」



吉印メグミルクのお料理レシピ

調理時間: 5分

エネルギー	96Kcal
タンパク質	4.6g
カルシウム	83mg
食塩相当量	0.5g

(1人分)

材料

- | | |
|----------------|-------------|
| ○さけるチーズフレーン 1本 | ○粗びきコショウ 適宜 |
| ○かに風味かまぼこ 2本 | |
| ○オリーブ油 適量 | |
| ○レモン汁 適量 | |

作り方

- 1) 「さけるチーズ」と、かに風味かまぼこを細くさく
- 2) レモン汁、オリーブ油を加えて和える
- 3) 器に盛り、仕上げに粗びき黒コショウをふる
- 4) 出来上がり♪



さけるチーズでのびーるミルクドット



調理時間: 5分

エネルギー 401Kcal

タンパク質 13.9g

カルシウム 261mg

食塩相当量 1.0g

(1人分)

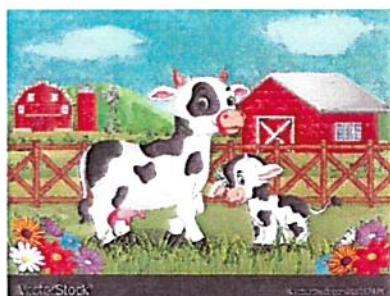
材料

- | | |
|-----------------|-------------|
| ○さけるチーズフレーン 1本 | ○塩 適宜 |
| ○しぶつ牛乳 100ml | ○粗びきコショウ 適宜 |
| ○温かいご飯 150g | ○ドライパセリ 適宜 |
| ○顆粒スープの素 小さじ1/4 | |

作り方

- 1) 耐熱容器にご飯、牛乳、顆粒スープの素、「さけるチーズ」をさいて入れ、軽くまぜる
- 2) ラップをして電子レンジ(600W)で約1分30秒程加熱する
- 3) よく混せて、お好みで塩・コショウ、ドライパセリをふって出来上がり♪

電子レンジの機種により加熱時間を調整してくださいねー



うさぎのコーンクリームスープ



雪印メグミルクのお料理レシピ

調理時間: 15分

エネルギー 334Kcal

タンパク質 15.0g

カルシウム 216mg

食塩相当量 2.4g

(1人分)

《材料》 4人分

(コーンクリームスープ)

○しぶつ牛乳 400ml

○薄力粉 大さじ1と1/2

(ゆで卵のウサギ)

○さけるチーズ 1/2本

○スライスチーズ 2枚

○スイートコーン缶(クリーム

※長さ半分にしてね

○顆粒スープの素 小さじ2

タイプ) 400g

○ゆで卵 4個

○バター 20g

○水 100ml

○のり 適量

○たまねぎ 1/2個(100g)

○塩・コショウ 各適量

《作り方》

1) (コーンクリームスープ)玉ねぎはみじん切りする

2) 鍋にマーガリンを溶かし玉ねぎを炒める。薄力粉を加え、弱火で粉っぽさが無くなるまで炒める

3) コーン、牛乳、水、顆粒スープの素を入れて中火で混ぜながら煮立てる

スライスチーズを加えて溶かし、塩・コショウで味をととのえる

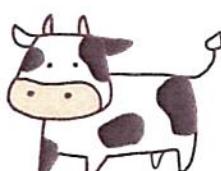
4) (ゆで卵のウサギ)「さけるチーズ」はスティック状に12等分に切る

オーブンペーパーに間隔を空けて並べ、電子レンジ(600W)で50秒~1分程カリっとする

まで加熱する。ゆで卵にスプーンで穴を開けてチーズを刺し、のいでウサギの顔を作る

5) (盛り付け) 器に入れる、ゆで卵のウサギを添えて出来上がり♪

電子レンジの機種により加熱時間
を調整してくださいねー



「さけチー」ロールトナカイ



雪印メグミルクの料理レシピ

調理時間: 15分

エネルギー 159Kcal

タンパク質 6.5g

カルシウム 40mg

食塩相当量 0.6g

(1人分)

《材料》 4人分

○さけるチーズフレーン 4本	○のり 適量
○サンドイッチ用食パン 4枚	○ケチャップ 適量
○ローストビーフ(薄切) 4枚	○フレッシュエレ 4個
○バター 10g	○ベビーリーフ 適宜

《作り方》

- 1) 食パンにローストビーフを敷き、「さけるチーズ」を半分にさいて乗せてまく
- 2) 1)を1本ずつラップに包み電子レンジ(600W)で30秒加熱する
- 3) フライパンを中弱火で熱し、マーガリンを溶かし2)を転がしながら5~6分焼く
- 4) 3)に持ち手用の紙を巻き、のり・ケチャップ・半分に切ったフレッシュエレでトナカイの顔を作る
- 5) 器にベビーリーフと一緒に盛り付けたら出来上がり♪

電子レンジの機種により加熱時間
を調整してくださいねー



「さけるチーズ」がのびーる玉子スープ



雪印メグミルクのお料理レシピ

調理時間:10分

エネルギー 159Kcal

タンパク質 13.5g

カルシウム 299mg

食塩相当量 1.9g

(1人分)

《材料》 4人分

○さけるチーズフレーン 2本	(水溶き片栗粉)	(卵液)
○木綿豆腐 1丁	◆片栗粉 大さじ1/2	◆スキムミルク 大さじ4(24g)
○水 600ML	◆水 大さじ2	◆水 大さじ2
○中華スープの素 大さじ1		◆卵 1個
○水菜 120g		
○人参 40g		
○塩・コショウ 各適宜		

《作り方》

1) スキムミルクは水(大さじ2)で溶き、卵を加えてよく混ぜ卵液を作つておく

「さけるチーズ」は短冊状に4等分に切る

2) 水菜はざく切り、人参は細切りに、豆腐はサイコロ状に切る

3) 鍋に水(600ML)と中華スープの素、人参、豆腐を入れ煮えたら水菜を加える

4) ひと煮立ちしたら水溶き片栗粉を加えどろみを付ける

再び煮立ったら1)の卵液をゆっくり細く回し入れる

※卵が固まるまで混ぜないようにすると、フワッとしますよ

5) 塩、コショウで味をととのえて火を止める

6) 器に盛り短冊に切った「さけるチーズ」をのせて出来上がり♪

「さけるチーズ」とうがらし味
やベーコン味もオススメ♥
温めるとビヨーンと伸びる
「さけるチーズ」の特性を活
かしたスープですよー

親子で作ろう！「ミイラピザ」



調理時間: 15分

エネルギー 121Kcal

タンパク質 8.0g

カルシウム 147mg

食塩相当量 0.6g

(1人分)

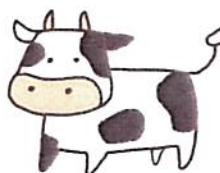
《材料》 4人分

- さけるチーズフレーン 3~4本
- ピザソース 小さじ4
- 餃子の皮(大判) 8枚
- オリーブ 2個

《作り方》

- 1) 餃子の皮に水を塗り、2枚張り付ける
- 2) 1)の上からピザソースを塗る
- 3) オリーブをスライスして、ミイラの目に見立て、2)に2つ乗せる
- 4) オリーブを囲いながら、間隔をあけてランダムにさいたチーズを乗せる
- 5) チーズが解け過ぎない程度にトースターで焼く

ホイルを敷かずに焼くとパリッと仕上がりますよ♡



「さけるチーズ」のヨーグルトサラダ

調理時間:10分



雪印メグミルクの「さけるチーズ」

エネルギー	84Kcal
タンパク質	4.2g
カルシウム	96mg
食塩相当量	0.5g

(1人分)

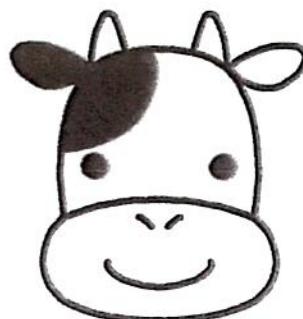
材料 4人分

- | | |
|----------------|---------------|
| ○さけるチーズフレーン 2本 | (A) レモン汁 小さじ2 |
| ○キャベツ 150g | ヨーグルト 大さじ2 |
| ○粗びきコショウ 少々 | 塩 少々 |
| | オリーブ油 小さじ1 |
| | マヨネース 大さじ1 |



作り方

- 1) キャベツは太めの千切りにし、耐熱容器に入れ塩をふる
ラップをかけて電子レンジ(600w)で約2分歯ごたえが残る程度に加熱する
- 2) 1)を冷ました後、水気を切る
※茹でる場合は、茹でて水気を切った後に塩を振り冷ます
- 3) 「さけるチーズ」は細かくさき、(A)は混ぜておく
- 4) 全部を混ぜ合わせ、黒コショウをふって出来上がり♪



「さけチー」焼き



調理時間:5分

エネルギー 80Kcal

タンパク質 6.8g

カルシウム 143mg

食塩相当量 0.5g

(1本分)

《材料》 1本分

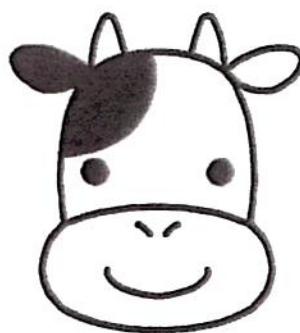
○さけるチーズフレーン 1本



《作り方》

- 1) 「さけるチーズ」を輪切りに6等分する
- 2) フライパンに乗せ、両面焼き色が付くまで焼く
※チーズが張り付く場合は薄く油をひいてね！
- 3) あっという間に出来上がり♪

「さけるチーズ」のモチモチ感がたまらない美味し
さ！



さけるチーズのタコライス

調理時間: 15分



雪印×ミルクのお料理レシピ

エネルギー 575Kcal

タンパク質 25.7g

カルシウム 123mg

食塩相当量 1.1g

(1人分)

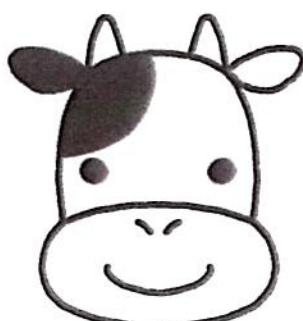
材料

○さけるチーズフレーン 2本	○ひき肉 150g	○ゆで卵 1個
○トマト 1個	○ピザソース 大さじ1	
(A) レモン汁 小さじ1	○水 50ml	
オリーブ油 小さじ1	○ご飯 茶碗2杯分	
塩・コショウ 少々	○レタス 2枚	

作り方

- 1) トマトはサイコロ状に切り、(A)をあえておく
- 2) レタスは千切りに「さけるチーズ」はさいておく
- 3) フライパンにオリーブ油を熱し中火でひき肉を炒める。ピザソース(大さじ1)、水を加え弱火にし、水分を飛ばしながら炒め塩・コショウで味をととのえる
- 4) 器にご飯を盛り、レタス、3)を乗せてピザソース(適量)をかける
- 5) 1)、「さけるチーズ」を乗せ、ゆで卵を添えて出来上がり♪

お子様にも食べやすいお味です！
辛めがお好みの方は「さけるチーズ」とうがらし味では是非お試しください！



さけるチーズで作るパネチキン



調理時間:30分以上

エネルギー	470Kcal
タンパク質	24.3g
カルシウム	206mg
食塩相当量	2.2g

(1人分)

材料

(唐揚げ)	(トマトクリームソース)	(チーズソース)
○鶏モモ肉 300g	○ピザソース 大さじ2	○さけるチーズフレーン 2本
○しょうゆ 大さじ1	○生クリーム 100g	○スライスチーズ 1枚
○酒 大さじ1		○しふつ牛乳 大さじ4
○片栗粉 適量	(その他)	○片栗粉 小さじ1
○サラダ油 大さじ2~3	○バケット 1/2本	
	○ドライパセリ 適量	

作り方

- 1) 鶏肉は一口大に切りしょうゆ、酒で下味を付け片栗粉をまぶす
- 2) オーブントースターの天板にアルミホイルをクシャッとしてから敷き、サラダ油(大さじ1~2)を塗り鶏肉を並べて、更にサラダ油(大さじ1~2)をかけオーブントースター(230~250°C)で25分焼く。※オーブントースターの機種によって調整してくださいね
- 3) フライパンにピザソースを入れひと煮たら、クリームを加えトマトクリームソースを作る
- 4) 「さけるチーズ」は太めに割いて耐熱容器に入れ片栗粉をまぶす。スライスチーズをちぎり入れ牛乳を加えラップをせずに電子レンジ(600W)で1分加熱する
取り出してよく混ぜ、再び電子レンジで30~50秒加熱し、なめらかになるまで良く混ぜ合わせる
- 5) バケットは約6cmの長さに切り、生地を押し込んで穴を開けオーブントースターで焼き色が付く迄焼く
- 6) バケットに4)のチーズソースを入れて器に乗せ③のトマトクリームソースと唐揚げ、ひと口大に切った残りのバケットを盛り、ドライパセリを加えて出来上がり♪

※写真はイメージです

しべつ 牛乳・乳製品

消費拡大セット

標津町・羅臼町に
お住まいの方限定

送料
無料

期間

令和5年6月28日～
令和6年3月16日発送分まで

(9月23日、12月30日、1月6日の発送は休止いたします。)

発送日

7月1日(土)より

各週土曜日の発送と
させていただきます。

標津町酪農畜産対策協議会では、標津町・羅臼町並びに
北海道の牛乳・乳製品を全国各地へ送り届けるため、
全国各地（一部離島を除く）無料発送を企画いたしました。



セット番号

1番 しべつ牛乳・北海道乳製品セットA

- しべつ牛乳1L…2本
- ソフトカツゲン1L…1本
- 標津ゴーダチーズ250g…1個
- 北海道バター200g…1個
- パンにおいしいよつ葉バター100g…1個
- パンにおいしい発酵バター100g…1個
- さけるチーズ2本入り…3個
- 北海道十勝3種のチーズ130g…1個
- 北海道十勝クリームチーズ100g…1個

4,500円

セット番号

2番 しべつ牛乳・北海道乳製品セットB

- 標津ゴーダチーズ250g…1個
- 北海道バター200g…1個
- パンにおいしいよつ葉バター100g…1個
- パンにおいしい発酵バター100g…1個
- さけるチーズ2本入り…2個
- 北海道十勝3種のチーズ130g…1個
- 北海道十勝クリームチーズ100g…1個

3,500円

数量限定

セット番号
3番 しべつ牛乳アイス
12個セット

数量限定

4,000円

セット番号

4番 アイスバラエティー 12個セット

- しべつ牛乳アイス…6個
- シレトコジェラート
知床の塩…2個
- チョコチップ…2個
- 抹茶…2個

4,000円

※製品の一時製造停止等により、代替品に差し替える場合がございます。

また、乳製品工場の休業により、発送が翌週になる場合がございます。予めご了承願います。

この機会に贈答品などたくさんのご利用をいただきますようお願い申し上げます

お申し込み・代金お支払い 発送週の水曜日までにAマートしべつ店 店頭にてお申込みの上、代金をお支払ください。

お問合せ Aマートしべつ店(担当:橋) TEL 0153-85-2166 営業時間 9:30~18:30(日曜・祝日休み)