

2020年レシピ

1月

黒豆のホエイシロップ漬け / ミルクの田作り / 数の子のチーズ和え

2月

大豆入りミルクおからハンバーグ・乳清あんかけ

3月

乳清寿司 / 季節の白和え

4月

ミルク味噌汁 / だし巻き卵

5月

ミルクポテトサラダ

6月

ミルクごま豆腐

7月

自家製乳清ドレッシングでしゃぶしゃぶサラダ

8月

作り置きピクルス

9月

鯖のあっさり煮

10月

季節の乳清ごはん

11月

豚のミルク角煮

12月

鮭の幽庵焼き / 里芋のミルクそばろ煮

2020

January

1



黒豆の ホエイシロップ漬け

材料(4人分)

黒豆煮…100g
ホエイ…100ml
※ホエイの作り方は
最終頁参照
砂糖…100g

作り方

- ★を火にかけ、沸騰直前に火を消し、冷ます。
- 煮豆(常温)にかけて、冷蔵庫でねかせる。

〈豆の煮方〉

材料(つくりやすい分量 ・出来上がり1200g)

黒豆…300g
水…1.8ℓ
鉄くぎ…適宜
重曹…小さじ1

作り方

- 鍋に洗った黒豆、分量の水、鉄くぎ、重曹を入れて一晩おく。
- 鍋をそのまま中火にかけ、沸騰したらアクを丁寧にとり、弱火で豆がやわらかくなるまで2時間を目安に煮て、そのまま冷ます。

ミルクの田作り

材料(4人分)

片口いわし(煮干し)
…100g
まきばの牛乳
…400ml
砂糖…大さじ3
酒…大さじ3
めんつゆ(3倍濃縮)
…大さじ2
白炒りごま
…小さじ1

作り方

- フッ素樹脂加工のフライパンでいわしを弱火で10分ほどから炒りし、バットにあける。このとき炒りカスは捨てる。
- ★を中火にかけ、ゆっくり底を混ぜながらとろみがつくまで15分ほど、煮る。
- へらにのるくらいとろみがついたら、いわしを入れ、からめてごまをふる。

数の子のチーズ和え

材料(4人分)

数の子…75g
カッターチーズ…75g
※カッターチーズの
作り方は最終頁参照
ホエイ…大さじ2
砂糖…小さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)
…小さじ1と1/3

作り方

- 塩抜きした数の子を1cm角に切る。
- チーズはかために絞りへらで滑らかにし、砂糖をよく溶かしておいた★と合わせ、1を和える。
※数の子とチーズの比率は1対1

黒豆のホエイシロップ漬け

一年の健康を願って……

黒豆のホエイシロップ漬け

食塩相当量
0.0g

エネルギー149kcal、
たんぱく質3.9g、脂質2.1g、
炭水化物29.8g、カルシウム42mg、
コレステロール0mg

ミルクの田作り

食塩相当量
1.9g

エネルギー212kcal、
たんぱく質20.4g、脂質6.8g、
炭水化物14.3g、カルシウム694mg、
コレステロール150mg

数の子のチーズ和え

食塩相当量
0.4g

エネルギー65kcal、
たんぱく質5.3g、脂質3.4g、
炭水化物3.2g、カルシウム47mg、
コレステロール54mg

クリーミーで子供も好きな味
数の子のチーズ和え

ミルクの風味と
カリカリ食感が叶う
ミルク田作り

2020

February



材料(6個分)

サラダ油…小さじ1
玉ねぎ…1/2個(90g) ※みじん切り
にんじん…1/3本(65g) ※みじん切り
鶏ももひき肉…100g

★ おから…100g
まきばの牛乳…200ml
和風顆粒だし…小さじ1
山芋…100g
※すりおろす
★ パン粉…30g
大豆の水煮…50g

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎ、にんじんをじっくり炒め、ひき肉を加えてざっと炒める。
- 2 ここに★を加えてヘラで混ぜながらパラパラの状態になるまで水分をとばし、中火で10分ほど炒める。
- 3 ボウルに移して粗熱をとり、☆を加えてよくこねて6等分にし、形を整える。サラダ油少々(分量外)を熱したフライパンで表面を両面こんがり焼き、蓋をして中までじっくり火を通す。
- 4 器に盛り、乳清あんをかける。

【乳清あん】

材料(ミルクおからハンバーグ6個分)

★ 水…300ml
ホエイ…150ml ※ホエイの作り方は最終頁参照
みりん…大さじ2
薄口しょうゆ…大さじ2
おろし生姜…小さじ2 ※チューブ生姜でも可
☆ 片栗粉…大さじ3
水…30ml

作り方

鍋に★をすべて合わせる。ヘラで底を混ぜながら中火にかけ、沸々してきたら、☆の水溶き片栗粉を加えて中火でとろみがつくまで加熱する。



だしに牛乳を使用。
卵不使用でコレステロールもダウン
大豆入りミルクおからハンバーグ・
乳清あんかけ

食塩相当量

1.4g

エネルギー207kcal、たんぱく質8.5g、脂質8.5g
炭水化物23.0g、カルシウム94mg、コレステロール19mg

2020

March

3



乳清寿司

材料(4人分)

【すし飯】
米…2合
ホエイ…約400ml
※炊飯器2合の目盛りまで
※ホエイの作り方は最終頁参照
すし酢…大さじ4
白いりごま…大さじ2

【錦糸卵】
卵…2個
まきばの牛乳…大さじ2

【甘酢れんこん】
れんこんまたはたけのこ…50g
※薄くスライス

ホエイ…50ml
★ 米酢…大さじ2
砂糖…大さじ1と2/3

【しいたけの甘煮】
干しいたけ…4枚 ※スライス
まきばの牛乳…100ml

★ 酒…大さじ1
砂糖…大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2
きゅうり…1/2本 ※5mm角
いくら…適量

作り方

- 1 米は洗って30分以上浸水させておく。
- 2 米は水分をザルでしっかりきり、炊飯器に入れて冷ましたホエイを加えて炊飯器で炊き上げる。
- 3 卵に分量の牛乳を混ぜて薄焼き卵を焼き、錦糸卵を作る。
- 4 れんこん(またはたけのこ)をゆで、熱いうちに、合わせておいた★に漬けてそのまま冷ます。
- 5 水で戻した干しいたけの水分をしっかり絞り、石づきを切り、小鍋に★としいたけを合わせ、水分がなくなるまで煮詰める。
- 6 炊き上がったごはんにすし酢を混ぜ、人肌で冷めたらごま、れんこん(またはたけのこ)を加え混ぜ、器に盛る。
- 7 具材を彩りよくのせる。

季節の白和え

材料(4人分)

ほうれん草…150g
※ゆでて3cmに切る
にんじん…1/3本(65g)
※薄く短冊切りにしてゆでる
こんにやく…1/4袋(50g)
※薄く短冊切りにしてゆでる

カッテージチーズ…100g
※カッテージチーズの作り方は最終頁参照

★ 白練りごま…大さじ1(20g)
砂糖…小さじ2
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1
白すりごま…小さじ2

作り方

カッテージチーズはかために絞り、ヘラで滑らかにし、よく混ぜておいた★と合わせ、水分をしっかり絞った野菜とこんにやくを和える。



カッテージチーズの
色・味・食感を生かした
季節の白和え

ホエイでごはんを炊けば、
カルシウムアップに
乳清寿司

乳清寿司

食塩相当量
1.9g

エネルギー485kcal、
たんぱく質14.1g、脂質8.8g、
炭水化物85.4g、カルシウム215mg、
コレステロール158mg

季節の白和え

食塩相当量
0.2g

エネルギー118kcal、
たんぱく質5.7g、脂質8.0g、
炭水化物7.2g、カルシウム172mg、
コレステロール14mg

2020

April

4



ミルク味噌汁

材料(2人分)

かつおだし…300ml
味噌…大さじ1
まきばの牛乳…大さじ1
なめこ…40g
※ざっと湯通ししておく

豆腐…40g
※1cm角に切る
小ねぎ…適量
※小口切り

作り方

- 1 味噌と牛乳はあらかじめ合わせておく。
- 2 鍋にだしを沸かし、沸騰直前に火を止めて1を溶く。ここになめこと豆腐を加えて沸騰させない程度に温め、最後にねぎを加える。

だし巻き卵

材料(2人分)

卵…2個
まきばの牛乳…50ml
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1

サラダ油…少量
大根おろし…適宜
大葉…適宜

作り方

- 1 卵を溶き、牛乳、めんつゆを加え混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1の1/3量を加え、表面が所々焼けてきたら手前から巻く。これを3回繰り返す。
- 3 焼き上がったら、巻きすで巻いて形を整える。お好みで大根おろしと大葉を添えても。

牛乳を加え、
味噌の量は1/2に
減塩生活のスタートに
おすすめ

ミルク味噌汁

卵とミルクで体にやさしく
だし巻き卵

ミルク味噌汁

食塩相当量
1.3g

エネルギー46kcal、
たんぱく質3.9g、脂質1.9g、
炭水化物4.1g、カルシウム41mg、
コレステロール1mg

だし巻き卵

食塩相当量
0.5g

エネルギー112kcal、
たんぱく質7.7g、脂質7.7g、
炭水化物1.9g、カルシウム58mg、
コレステロール234mg

※栄養価の数値には付け合わせは含みません

2020

May

5



材料(4人分)

じゃが芋…大1個(200g) ※2cm角

まきばの牛乳…200ml

すし酢…大さじ1

きゅうり…1/3本(40g)

※薄い輪切りにしペーパーで包んで水分を絞る

ベーコン…1.5枚(30g) ※5mm幅

★カッテージチーズ…大さじ2(30g)

※カッテージチーズの作り方は最終頁参照

りんごまたは梨…1/4個(70g)

※4等分のくし形切りにし、薄切り

作り方

1 じゃが芋は30分以上、水に漬けておく。

2 ベーコンは、フライパンでカリカリに焼き、油はペーパーでふきとっておく。

3 りんごは水400mlと砂糖大さじ2(ともに分量外)を合わせた砂糖水に7～8分漬けておく。

4 鍋に1のじゃが芋と牛乳を入れ、大きめに切ったクッキングシートを表面に貼り付けるようにして落とし蓋の代わりにする。

5 鍋底をヘラでしっかり混ぜながら牛乳が煮立つまでは強火で加熱する。煮立ったら、中火にし、水分をとばしながらじゃが芋がやわらかくなるまで煮る。水分が少なくなったら、全体を混ぜながらすし酢を混ぜ、ミルクポテトサラダのベースを作る。

6 粗熱がとれたら、★をきゅうりから順番に混ぜる。

ミルクだけで煮るから、
マヨネーズは入れません！
ミルクポテトサラダ



食塩相当量

0.5g

エネルギー138kcal、たんぱく質4.6g、脂質6.1g、
炭水化物16.3g、カルシウム79mg、コレステロール14mg

2020

June

6



材料(2人分)

くず粉…15g
まきばの牛乳…200ml
塩…ひとつまみ
白練りごま…20g

【ホエイ割りつゆ】

★ホエイ…35ml ※ホエイの作り方は最終頁参照
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1
おろし生姜…適宜

作り方

- 1 くず粉に牛乳を加えて5分おき、底から混ぜてくず粉をしっかり溶かす。くず粉が完全に溶けたら、塩を加える。
- 2 鍋に入れておいた練りごまに1を少量ずつ加え、混ぜ合わせる。
- 3 中火で焦げないように注意し、底をしっかり混ぜながらぼったりと弾力が出るまで、加熱する。この後、火を弱め、しっかりへうで全体を混ぜながら5分ほど加熱する。
- 4 パットに流し、表面にぴったりとラップをして粗熱をとり、冷蔵庫で冷やし固める。
- 5 器に盛り、好みで生姜をのせて、食べる直前に合わせておいた★をかける。

たんぱく質がとれ、
高齢者にもおすす
め。
つゆのかわりに黒
蜜をかければ
子供のやつに大
変身
ミルクごま豆腐

食塩相当量

0.7g

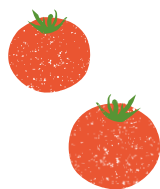
エネルギー164kcal、たんぱく質5.7g、脂質9.5g、
炭水化物15.0g、カルシウム252mg、コレステロール13mg



2020

July

7



材料(4人分)

豚ロース薄切り肉…8枚
お好みの野菜…適量

【乳清ドレッシング】

ホエイ…100ml
※ホエイの作り方は最終頁参照
玉ねぎ…50g
煮切り酒…50ml
サラダ油…50ml
みりん…50ml
ポン酢しょうゆ…55ml
米酢…30ml
砂糖…大さじ1と1/2

作り方

- 1 豚肉は熱湯でゆで、氷水にとり、食べやすい大きさに切る。
- 2 野菜もそれぞれ食べやすい大きさに切る。
- 3 ドレッシングは材料をすべてミキサーにかけて滑らかになるまで混ぜる。



塩分は市販のドレッシングの半分以下！
自家製乳清ドレッシングで
しゃぶしゃぶサラダ

食塩相当量
0.1g

エネルギー117kcal、たんぱく質7.3g、脂質9.1g、
炭水化物0.1g、カルシウム1mg、コレステロール25mg

※栄養価の数値には野菜は含みません

2020

August

8

材料(4人分)

ホエイ…90ml ※ホエイの作り方は最終頁参照

すし酢…90ml

ローリエ…2枚

ホールブラックペッパー…10粒

鶏ささみ…1本(50g)

酒… 小さじ1/2

トマト…1個 ※湯むきをして、種を除き、くし形切り

玉ねぎ…1/6個(30g) ※薄切り

うずら卵の水煮…6個 ※半分に分ける

【チーズクリーム】

カッテージチーズ…40g

※カッテージチーズの作り方は最終頁参照

まきばの牛乳…50ml

砂糖…1g

作り方

- 1 鶏ささみは酒をかけ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で1分30秒加熱して、そのまま冷まし、食べやすい大きさにさく。
- 2 鍋に★を加えて火にかけ、沸騰直前に火を止めて冷ます。
- 3 ここに1と☆を加えて一晩おく。
- 4 牛乳と砂糖を弱火にかけ、こげないように混ぜながら1/3くらいの量になるまで煮詰める(約4分)。
- 5 カッテージチーズをかために絞り、ザルで裏ごし、4を混ぜチーズクリームを作る。
- 6 3を器に盛り、5を添える。

減塩でもホエイの旨み
たっぷり美味しく漬かる
作り置きピクルス

食塩相当量

1.9g

エネルギー124kcal、たんぱく質6.4g、脂質4.2g、
炭水化物14.1g、カルシウム57mg、コレステロール89mg

2020

September

9



材料(2人分)

生鯖…2切れ(70g×2)

まきばの牛乳…100ml

酒…大さじ1

砂糖…大さじ1

めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2

生姜…1片 ※調理用薄切りと飾り用針生姜

作り方

- 1 鯖はキッチンペーパーで表面の水分をしっかりとふきとっておく。
- 2 鍋に1と★、生姜の薄切りを入れる。大きめのクッキングシートで落とし蓋をし、沸々と全体に煮立つまで強火で加熱する。煮汁が澄んできたら中火にして10分加熱し、そのまま冷ます。
- 3 器に盛り、針生姜を添える。



臭みはなく、
牛乳の効果で身はしっとり
鯖のあっさり煮

食塩相当量

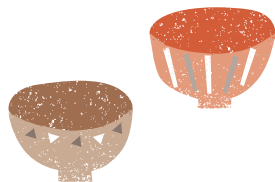
0.8g

エネルギー241kcal、たんぱく質16.5g、脂質13.8g、
炭水化物9.0g、カルシウム64mg、コレステロール49mg

2020

October

10



材料(4人分)

米…2合
ホエイ…200ml ※ホエイの作り方は最終頁参照
水…炊飯器の2合の目盛りまで
酒…大さじ1/2
さつま芋…小1本(150g)
※2mm厚さの半月切りにし水にさらす

作り方

- 1 米は洗って30分以上浸水させておく。
- 2 米の水分をザルでしっかりきり、炊飯器に入れて冷ましたホエイと水、酒を加え、表面にさつま芋をのせて炊飯器で炊き上げる。

おかず不要！
毎日食べたくなる美味しさ
季節の乳清ごはん

食塩相当量

0.1g

エネルギー333kcal、たんぱく質5.2g、脂質0.8g、
炭水化物73.3g、カルシウム57mg、コレステロール0mg



2020

November

11



材料(4人分)

豚バラ塊肉…400g
木綿豆腐…1/2丁(200g)
米…ひとつかみ
まきばの牛乳…200ml
酒…大さじ4
★味噌…大さじ2
砂糖…大さじ2
おろし生姜…小さじ1 ※チューブ生姜可
ゆで卵…適宜
しし唐辛子…適宜 ※焼いて塩少々をふる

作り方

- 1 豚肉の表面すべてにフライパンで焦げ目をつける。
- 2 鍋に1と豆腐、ひたひたになるくらいの水、米を入れ、クッキングシートで落とし蓋をして加熱する。沸々としてきたらアクをとり、中火で1時間煮る。
- 3 鍋のお湯を捨て、冷水で油が抜けるまで流し、水がきれいになったら、豚肉と豆腐を取り出し、ひとつずつ丁寧に洗い、キッチンペーパーで水気をとる。
- 4 豚肉と豆腐は30gを目安に食べやすい大きさに切り、フライパンに入れ(油はひかず)切り口に焦げ目をつける。
- 5 鍋に★を合わせ、豚肉と豆腐を入れ、クッキングシートで落とし蓋をし、沸騰するまで強火で2分。中火から弱火にして10分ほど煮る。煮汁がなくなれば完成。お好みでゆで卵、しし唐辛子を添えても。

食塩相当量

1.3g

エネルギー448kcal、たんぱく質19.6g、脂質32.7g、
炭水化物10.6g、カルシウム114g、コレステロール76mg

※栄養価の数値には付け合わせは含みません



プロの技を伝授!
家庭で作れる絶品角煮
豚のミルク角煮

2020

December

12



鮭の幽庵焼き

材料(2人分)

生鮭…2切れ(60g×2)
ホエイ…小さじ2 ※ホエイの作り方は最終頁参照
酒…小さじ2
★ みりん…小さじ2
ポン酢しょうゆ…小さじ2
ゆずの搾り汁またはレモン汁…小さじ1/2
ゆずの皮…適宜

作り方

- 1 鮭はキッチンペーパーで表面の水分をふきとっておく。
- 2 ファスナー付きポリ袋に★を合わせ、鮭を入れて一晩漬
け込む。
※漬ける時間がないときは楊枝で身の全体に穴をあけてから
漬ける。
- 3 2を油(分量外)を薄くひいたアルミホイルに並べ、グ
リルの強火で10分ほど、皮にしっかり焦げ目がつくま
で焼く。お好みでゆずの皮を散らして。

里芋のミルクそばろ煮

材料(2人分)

里芋…200g ※皮をむく
米…ひとつまみ
鶏ももひき肉…60g
★ まきばの牛乳…200ml
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
砂糖…小さじ1
絹さや…適宜

作り方

- 1 鍋に里芋、米、ひたひたまで水を入れ、里芋に竹串が通
るまで中火で10分ほど煮て冷水で洗う。ゆでた里芋は
半分に切る。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンに里芋、鶏肉、★を加えて
箸で鶏肉をそばろ状にほぐす。
- 3 クッキングシートで落とし蓋をし、沸々とするまでは強火
で煮る。煮汁が澄んできたら中火から弱火にし、焦げつ
かないように煮汁が少なくなるまで10分ほど煮て、最後
にシートを外してヘラで底をひと混ぜして煮汁を煮詰める。
※倍量以上作る際の牛乳の量は、材料ひたひたくらいを目安に
加減してください。

ホエイのコクで
調味料は半分でも美味しく
鮭の幽庵焼き

牛乳をたっぷり含んだ
里芋とひき肉が主役の
乳和食の定番料理
里芋のミルクそばろ煮

鮭の幽庵焼き

食塩相当量
0.5g

エネルギー126kcal、
たんぱく質15.8g、脂質3.9g、
炭水化物3.7g、カルシウム16mg、
コレステロール42mg

里芋そばろ煮

食塩相当量
0.9g

エネルギー203kcal、
たんぱく質10.3g、脂質8.4g、
炭水化物21.2g、カルシウム128mg、
コレステロール39mg