

2022年レシピ

1月

ごちそうミルクがめ煮

2月

ミルク山芋のマッシュとカッテージチーズのサラダ

3月

新玉ねぎと桜エビのミルクかき揚げ

4月

自家製カッテージチーズ豆腐のホエイ南蛮酢がけ

5月

鯛のホエイ漬け丼

6月

セロリとにんじんのホエイキンピラ / ブッキーニと赤玉ねぎの
カッテージチーズ入りホエイポン酢和え

7月

たっぷり野菜のミルクトマトそうめん

8月

炒めなすのミルクみそ煮

9月

鶏のミルク塩こうじ漬け焼き

10月

かぼちゃのレアチーズケーキ

11月

ホエイだれが絶品の豚のしょうが焼き

12月

さつまいもと牛肉のミルク五色煮

2022

January



材料(4人分)

鶏もも肉…300g ※3cm位のひと口大に切る
にんじん…100g ※皮をむき3cm大の乱切り
ごぼう…100g ※3cm大の乱切り
れんこん…100g ※皮をむき縦4等分にして乱切り
※ごぼうとれんこんは10分水中に漬けておく
さといも…200g
☆ ※皮をむき、塩少々で揉んでぬめりを取る。水で洗い流し3cm大に切り、水から竹串が通るまでゆでてざるに上げる
こんにやく…100g
※ひと口大にちぎり、沸騰した湯に入れ3分ゆで、ざるに上げて水にさらす
干しいたけ…4枚 ※半日水につけてもどし、半分に切る
絹さや…4本 ※スジを取り、ゆでて冷水にさらし、半分に切る
サラダ油・ごま油…各小さじ1
まきばの牛乳…200ml
★ 干しいたけ戻し汁…100ml
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2
砂糖…小さじ1

作り方

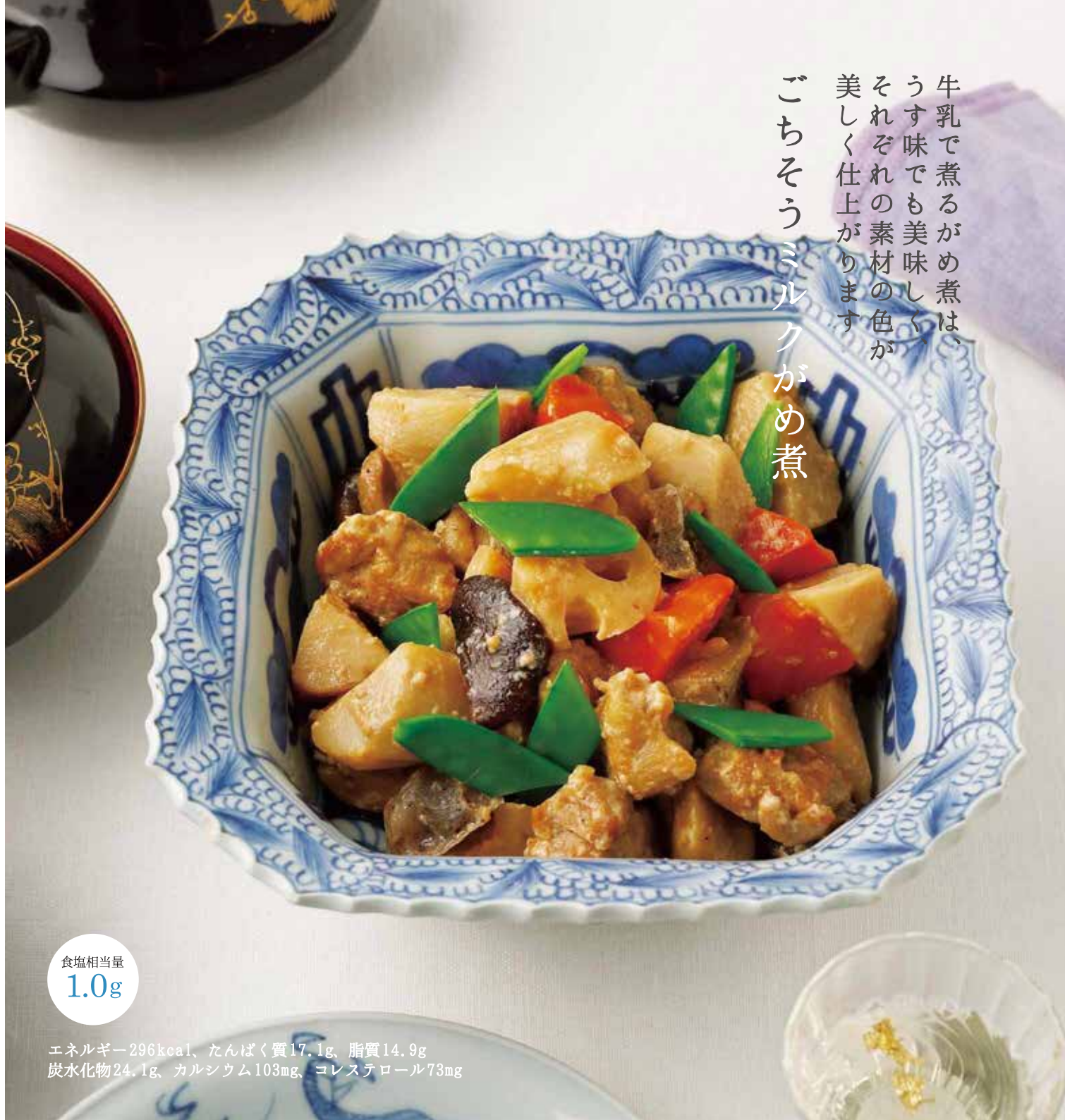
- 1 ☆の材料はキッチンペーパーで水分を拭き取っておく。★はすべて合わせ、砂糖をよく溶かしておく。
- 2 フライパンにサラダ油、ごま油を入れ、鶏肉を炒めてから、にんじん、ごぼう、れんこん、こんにやく、さといも、干しいたけの順に入れさっと炒めて火を止める。
- 3 ★を回しかけ、クッキングシートをかぶせて、中火よりやや弱火で水分がなくなるまで煮詰める。
- 4 器に盛り、絹さやを飾る。

point・さといもは塩で揉んでからゆでることで余分なぬめりが取れる。・こんにやくは味が染みやすいように、包丁を使わずスプーンや手でちぎり、ゆでて臭みを取る。

牛乳で煮るがめ煮は、
うす味でも美味しく、
それぞれの素材の色が
美しく仕上がります
ごちそうミルクがめ煮

食塩相当量
1.0g

エネルギー296kcal、たんぱく質17.1g、脂質14.9g
炭水化物24.1g、カルシウム103mg、コレステロール73mg



2022

February

2



材料(4人分)

山芋…200g ※皮をむき5mm位の半月切り
まきばの牛乳…200ml
カッテージチーズ…70g
※固く絞り冷蔵庫で1時間ほど寝かせておく
すし酢…大さじ1
ハム…30g ※3等分して拍子切り
ミニトマト…4個 ※1個を4等分に切る
青じそ…2枚 ※せん切り
オリーブ油…小さじ1/2

作り方

- 1 フライパンに牛乳を入れ、山芋を重ならないように並べ、クッキングシートをかふせて火にかける。沸騰するまでは中火、沸騰したら弱火にして焦げ付かないよう混ぜながら山芋をつぶしてマッシュポテトにする。
- 2 1の水分がなくなったらボウルに移し、温かいうちにすし酢を混ぜて冷ます。
- 3 2にカッテージチーズを3回に分けて入れ、チーズとマッシュポテトを練りこむようにして和える。
- 4 ハムを混ぜ、オリーブ油を混ぜて器に盛り、青じそとミニトマトを添える。

point・山芋は、水分がなくなるまで、混ぜながらつぶすと焦げ付きにくい。・味が染み込みやすいように、温かいうちにすし酢を混ぜる。

食塩相当量

0.5g

エネルギー134kcal、たんぱく質6.6g、脂質6.4g
炭水化物12.7g、カルシウム106mg、コレステロール20mg

食べ慣れた山芋に
牛乳とチーズのコクをプラスした
「新感覚サラダ」
ミルク山芋のマッシュと
カッテージチーズのサラダ



2022

March

3

材料(2人分)

新玉ねぎ…150g ※縦半分に切り、横にしてスライス
みつば…1/3束

※洗って3cm位の長さに切り、水気を拭く

枝豆…30g ※ゆでて薄皮を取り、水気を拭く

桜エビ…8g

小麦粉…120g

まきばの牛乳…120ml

ホエイ濃いだし…50ml

サラダ油…適量

【ホエイ濃いだし】

ホエイ100mlに対し、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1を合わせる。*ホエイの作り方は最終頁参照

作り方

- 1 新玉ねぎ、みつば、枝豆、桜エビをよく混ぜ合わせ、小麦粉を振り入れて材料に良くまぶしておく。
- 2 1に牛乳を加え、ざっと混ぜ合わせ、かき揚げの種を作る。
- 3 フライパンにサラダ油を1cmほど入れ180℃に熱し、2を丸めて落とし入れ、揚げる。
- 4 種が散らばらない程度に火が通ったらゆっくり裏返し、更に1分ほど揚げてキッチンペーパーに取り、油を切ってから器に盛る。ホエイ濃いだしを添える。

point・材料に小麦粉をまぶし、牛乳と混ぜ合わせることで、少ない衣でもしっかりまとまり軽い食感に仕上がる。

牛乳を衣に加えたかき揚げには、
たんぱく質がたっぷり
新玉ねぎと
桜エビのミルクかき揚げ

食塩相当量

0.5g

エネルギー422kcal、たんぱく質12.4g、脂質14.4g
炭水化物58.3g、カルシウム206mg、コレステロール37mg

2022

April

4

材料(4人分)

まきばの牛乳…150ml
 生クリーム…50ml
 くず粉…15g
 カッテージチーズ…50g
 小ねぎ…2本 ※小口切り
 糸削り節…適宜

【ホエイ南蛮酢】
 ホエイ…100ml
 ＊ホエイの作り方は最終頁参照
 米酢…30ml
 砂糖…20g
 みりん…25ml
 薄口しょうゆ…25ml

作り方

- 1 ホエイ南蛮酢を作る。鍋に★を全て合わせて火にかけ、砂糖が溶けたらすぐに火からおろし冷水で冷やす。
- 2 カッテージチーズは固めに絞り、冷蔵庫で1～2時間寝かせる。
- 3 牛乳にくず粉を入れ5分ほど置く。
- 4 2は裏ごしし、3を少量ずつ加えてのばす。1/3ほどのばしたら、残りの3をよく溶かし、全て2と合わせる。
- 5 最後に生クリームを合わせて、濾し網又はザルで濾して中火にかける。
- 6 ゆっくり混ぜながらとろみがついてきたら弱火にする。
- 7 固まりだしてから7分ほどよく練って、ぽってりとお餅のようになったら火から下ろし、型に入れ常温で冷ます。
- 8 粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間ほど冷やす。
- 9 8を4等分に切って器に盛り、小さじ2杯のホエイ南蛮酢をかけ、糸削り節、小ねぎをのせる。



point・4でカッテージチーズに牛乳を加えるときは、だまにならないように注意して、少量ずつ加えてのばす。

3つの乳製品が
 醸し出すコクと、
 弾力のある歯ごたえが
 やみつきになる一品

自家製
 カッテージチーズ豆腐の
 ホエイ南蛮酢がけ

食塩相当量

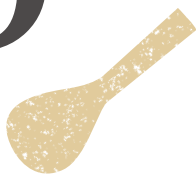
0.3g

エネルギー128kcal、たんぱく質3.4g、脂質8.8g
 炭水化物8.2g、カルシウム82mg、コレステロール20mg

2022

May

5



材料(2人分)

ホエイ…180ml *ホエイの作り方は最終頁参照
米…1合 ※洗って1時間ほど浸水させる
すし酢…大さじ2
炒りごま…大さじ1
鯛(刺身用)…110g(1人7切れ)
青じそ…2枚 ※せん切り
わさび…適宜

【ホエイごまだれ】

ホエイ濃いだし…50ml *配合は「3月」参照
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1
練りごま…20g

作り方

- 1 ホエイごまだれを作る。ホエイ濃いだしとめんつゆを合わせ、練りごまに少しずつ混ぜる。
- 2 鯛を1に漬け込み5分ほど置く。
- 3 米はホエイ180mlと水(1合の基本の量に足りない分)で炊き上げ、熱いうちにすし酢を混ぜ、素早く冷ましておく。
- 4 すし飯を茶碗に盛り、鯛をのせ、2の鯛の漬け汁を小さじ2ほど回しかける。青じそ、炒りごまをのせて好みでわさびを添える。

point・すし飯を作るときは、ごはんが熱いうちにすし酢を入れ、濡れ布巾や濡らしたキッチンペーパーをかぶせて乾燥を防ぐようにする。

ホエイごまだれに
からめた鯛は、
ごはんが
何杯でも食べられる
美味しさです
鯛のホエイ漬け丼

食塩相当量
1.8g

エネルギー485kcal、たんぱく質19.3g、脂質11.3g
炭水化物74.1g、カルシウム198mg、コレステロール33mg



材料(2人分)

セロリ…70g
※洗ってスジを取り縦半分に切り、
5cm位の長さの斜め切り。
葉はさっとゆでて水気を絞っておく ★
にんじん…30g ※洗って皮をむき、
セロリと同じ長さのせん切り
ごま油…小さじ2

炒りごま…小さじ1
ホエイ…100ml
※ホエイの作り方は最終頁参照
濃い口しょうゆ
…小さじ1/2
砂糖…大さじ1/2

作り方

- ★は全て合わせ、砂糖をよく溶かしておく。
- フライパンにごま油を熱し、にんじんを入れて軽く炒めてからセロリを炒め、セロリに火が通ったらいったん火を止める。
- 1を回し入れ、再度水分がなくなるまで中火で炒め、炒りごま、セロリの葉を混ぜ、器に盛る。

point・セロリの切り方は、繊維を切るように斜め切りに。
セロリの葉を和えることで彩りも味も引き立つ。

ズッキーニと赤玉ねぎのカッテージチーズ入りホエイボン酢和え

材料(2人分)

ズッキーニ…100g ※数か所
皮をむき縦半分に切り薄くスライス
カッテージチーズ…50g
※固めに絞って冷蔵庫で1時間ほど
冷やし、よくほぐしておく
赤玉ねぎ…80g
※皮をむき縦半分に切り横に
ツナ(缶詰)…小1/2缶(35g)
※油を切りほぐしておく
糸削り節…1g
寝かせてスライスし、水にさらす

【ホエイボン酢】

ホエイ…大さじ2 ※ホエイの作り方は最終頁参照
ボン酢しょうゆ…小さじ1

作り方

- ズッキーニは、塩ひとつまみで軽く揉み5分ほど置く。
その後15分ほど水にさらして塩分を抜く。
- 赤玉ねぎとズッキーニの水気を切り、キッチンペーパーで軽く拭き、カッテージチーズ、ツナと混ぜ合わせる。
- ホエイボン酢で2を和え、器に盛り糸削り節をのせる。

point・カッテージチーズは水分が出ないように固めに絞り、
冷蔵庫でしっかり冷やしておく。

ホエイだしで煮た
セロリとにんじんは、
常備菜やお弁当にもおすすめ
セロリとにんじんの
ホエイキンピラ

手作りチーズを
まとうたやさいの味わい。
野菜が主役のシンブルおかず
ズッキーニと
赤玉ねぎの
カッテージチーズ入り
ホエイボン酢和え

セロリとにんじんの
ホエイキンピラ

食塩相当量
0.3g

エネルギー78kcal、たんぱく質0.8g、脂質4.9g
炭水化物8.2g、カルシウム76mg、コレステロール0mg

ズッキーニと赤玉ねぎの
カッテージチーズ入りホエイボン酢和え

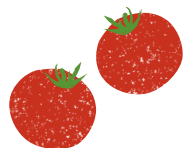
食塩相当量
0.4g

エネルギー109kcal、たんぱく質8.0g、脂質5.5g
炭水化物7.4g、カルシウム85mg、コレステロール21mg

2022

July

7



材料(2人分)

そうめん…2束(100g)
 青じそ…4枚 ※せん切り
 トマト…中1/2個 ※薄いくし切り
 レタス…1/8個 ※せん切り
 かいわれ大根…1/2パック ※半分の長さに切る
 かぼちゃ・れんこん・なす…各2切れ ※薄くスライス
 ヤングコーン…2本
 サラダ油…適量

【ミルクトマトつゆ】

まきばの牛乳…200ml
 トマト(水煮缶)…150g
 おろしにんにく…小さじ1
 めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
 炒りごま…小さじ1
 オリーブオイル…小さじ1

作り方

- 1 ミルクトマトつゆを作る。★を全て鍋に入れ中火にかける。表面が沸々してきたら火を止め、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 そうめんはゆでてザルに上げ、水洗いし、しっかり水分を切って器に盛る。
- 3 かぼちゃ、れんこん、なす、ヤングコーンはサラダ油で揚げ焼きにする。
- 4 2に1をかけ、3と青じそ、トマト、レタス、かいわれ大根を飾って炒りごまをのせ、オリーブオイルを回しかける。お好みでブラックペッパーをかける。

point・牛乳は沸騰させるとトマトの酸で分離して口当たりが悪くなるので、1では火加減に注意し、少しとろみがついたら火を止める。



いつものそうめんが、
 トマト入りミルクつゆと
 8種類の野菜で
 ヘルシーなごちそうに
 たっぷり野菜の
 ミルクトマトそうめん



食塩相当量

1.3g

エネルギー392kcal、たんぱく質11.5g、脂質13.0g
 炭水化物56.4g、カルシウム175mg、コレステロール13mg

2022

August

8



材料(2人分)

なす…200g

※縞目に皮をむき縦半分に切り、3cm位の乱切りにして
30分ほど水に漬けてアクを抜いておく

ねぎ…1/2本 ※白い部分を小口切り

すりごま…小さじ1

【ミルクみそ】

まきばの牛乳…100ml

八丁みそ(赤みそ)…大さじ1

★酒…大さじ1

砂糖…大さじ1と1/2

おろししょうが…5g

サラダ油…大さじ2

作り方

- 1 なすの水気をキッチンペーパーでしっかり拭く。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1を入れ中火で炒める。しっかり火が通ったら、なすをフライパンから取り出す。
- 3 ミルクみそを作る。★を全てフライパンに入れ、半分の量になるまで煮詰めて火を止める。
- 4 3になすを戻し、ミルクみそをよくからめ、すりごま、ねぎをのせる。

point・しょうがは好みで加減を。入れなくても美味しく仕上がります。・水につけてアクを抜いたなすは、油跳ね防止としっかり味を入れるためにも、キッチンペーパーで水気をよく拭き取る。

みそと牛乳は好相性。
なすが驚くほど、
コクのあるまるやかな味わいに
炒めなすのミルクみそ煮

食塩相当量

1.2g

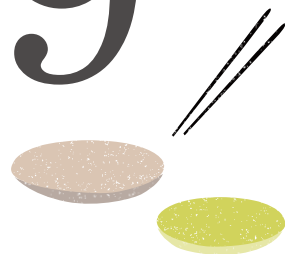
エネルギー234kcal、たんぱく質4.6g、脂質15.3g
炭水化物18.6g、カルシウム110mg、コレステロール8mg



2022

September

9



材料(2人分)

★ 鶏もも肉…300g
塩こうじ…小さじ1と1/2
まきばの牛乳…小さじ1と1/2
サラダ油…小さじ2
青じそ…2枚 ※せん切り
わさび、柚子こしょう…適宜

作り方

- 1 鶏肉は縦半分に切り、フォークで刺して味が入りやすいようにしておく。
- 2 ★を入れたポリ袋に1を入れ、よく揉んでひと晩漬け置きする。
- 3 フライパンにサラダ油を熱し、いったん火を止め、濡れ布巾の上ののせてフライパンを冷やす。
- 4 3に2の鶏肉を皮目を下にして並べ、中火で焼く。焦げ目がついたら裏返し、水を50ml注ぎ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。
- 5 焼きあがったら皮目を下にして切ってから皮目を上にして盛り、青じそをのせ、わさび、柚子こしょうを添える。

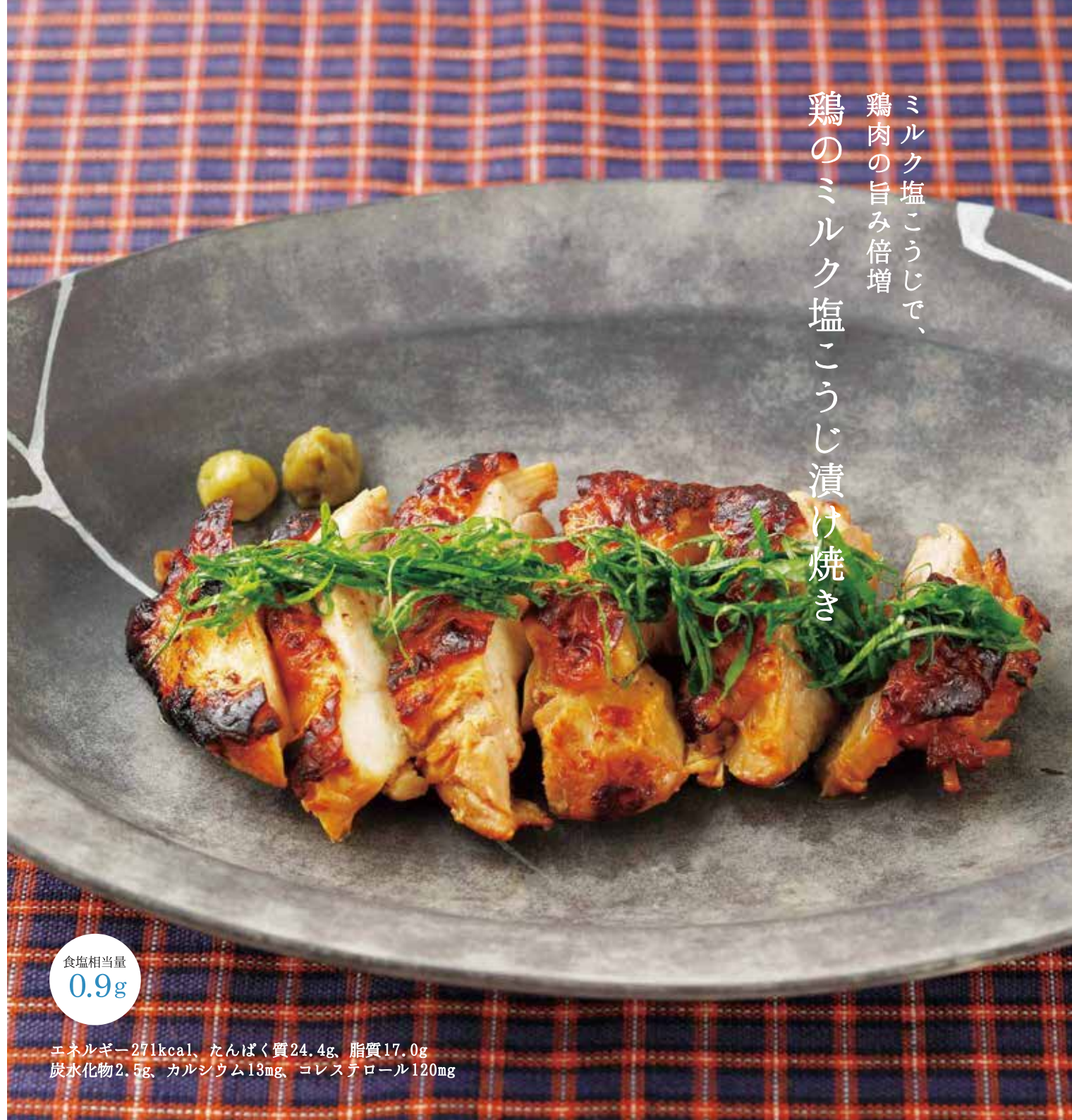
point・鶏肉は冷めたフライパンに、皮目を下に入れて焼くとパリッと仕上がり、切る時には、皮目を下にした方が切りやすい。

ミルク塩こうじで、
鶏肉の旨み倍増
鶏のミルク塩こうじ漬け焼き

食塩相当量

0.9g

エネルギー271kcal、たんぱく質24.4g、脂質17.0g
炭水化物2.5g、カルシウム13mg、コレステロール120mg



材料(6人分) 直径12cmのケーキ型(底が抜けるもの)…1個

カッテージチーズ…100g

※固く絞り、冷蔵庫で1時間ほど冷やしておく

かぼちや…200g ※皮をむき種を取り2cmの角切り

まきばの牛乳…200ml

生クリーム…75ml ※8分立てに泡立てる

グラニュー糖…40g

ミニトマト…1個半 ※1個を4等分に切る

ミントの葉…適宜

【土台の生地】 【A】

ビスケット…35g 粉ゼラチン…5g

※ボウルに入れ細かく砕く まきばの牛乳…25ml

無塩バター…20g

※溶かしておく

まきばの牛乳…小さじ1

作り方

- 1 粉ゼラチンに牛乳を合わせ、軽く混ぜてふやかし、電子レンジ(600w)で20秒加熱してゼラチンをよく溶かす。きれいに溶けない時は更に20秒加熱する。【A】
- 2 フライパンに牛乳を入れ、かぼちやを並べ、クッキングシートをかぶせて火にかける。沸騰するまでは中火、沸騰したら弱火にして水分がなくなるまで煮る。
- 3 土台の生地を作る。砕いたビスケットに溶かしバターを少量ずつ加え、牛乳を加えて混ぜ、型に敷く。表面をしっかりと押さえて整え、冷蔵庫で冷やす。
- 4 2のかぼちやを温かいうちに裏ごす。冷やしたカッテージチーズも同様に裏ごしし3等分しておく。ボウルにかぼちやを入れ、カッテージチーズを3回に分けて混ぜ合わせ、グラニュー糖を加える。
- 5 泡立てた生クリームを4に加え、ざっと混ぜ合わせたら【A】を加え手早くしっかりと混ぜ合わせる。
- 6 クッキングシートを型の内側に巻き、5を流し入れて中の空気を抜きながら表面をならす。ラップで表面をピッタリと覆い、冷蔵庫で3時間以上冷やし固める。
- 7 型から抜き、6等分してミニトマト、ミントの葉を飾る。

point・切るときに崩れにくくするために、3で砕いたビスケットを型底に敷いたら、しっかりと押さえる。



2022
October
10



手作りカッテージチーズで作る
チーズケーキは、ヘルシーで栄養満点
かぼちやの
レアチーズケーキ

食塩相当量

0.1g

エネルギー223kcal、たんぱく質5.5g、脂質12.9g
炭水化物21.3g、カルシウム110mg、コレステロール30mg

2022

November

11



材料(2人分)

豚ロース…180g(6枚)

※ブラックペッパーと小麦粉を軽く振っておく

サラダ油…小さじ2

キャベツ…2枚 ※せん切り

トマト…1/4個 ※くし切り

【ホエイだれ】

ホエイ濃いだし…60ml *配合は「3月」参照

めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1

みりん…大さじ1

酒…大さじ1

おろししょうが…小さじ1

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、豚ロースを中火で焼く。片面が焼きあがったら裏返し火を止める。
- 2 ホエイだれを合わせ、回し入れて再度火にかけ、水分がなくなるまで煮詰める。
- 3 皿に盛り付け、キャベツ、トマトを添える。

point・豚肉は、小麦粉をまぶすことで柔らかくなり、味が絡みやすくなる。

減塩も美味しさも叶う、
魔法のホエイだれをマスター
ホエイだれが絶品の
豚のしょうが焼き

食塩相当量

0.7g

エネルギー327kcal、たんぱく質19.0g、脂質19.0g
炭水化物14.8g、カルシウム52mg、コレステロール49mg



2022

December

12



材料(2人分)

牛バラ肉…100g ※食べやすい大きさに切る
にんじん…50g ※皮をむきひと口大の乱切り
玉ねぎ…100g ※くし形切り
さつまいも…150g
※5mm厚さの半月切りにして、5分ほど水に漬けて
アクを抜いておく
サラダ油…小さじ2
絹さや…6本 ※すじを取り、さっとゆでて冷水に取る
【ミルクだし】
まきばの牛乳…200ml
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を入れ、牛肉、にんじん、玉ねぎ、さつまいもの順に炒める。牛肉に軽く焦げ色が付いたら、いったん火を止め、合わせておいたミルクだしを回し入れ、クッキングシートをかぶせて再び火にかける。
- 2 沸騰するまでは強火で、沸騰したら弱火にして水分がなくなるまでしっかり煮詰める。
- 3 器に盛り、絹さやを飾る。

point・フッ素樹脂加工のフライパンを使うと焦げ付きにくい。・クッキングシートを落とし蓋に使うと、噴きこぼれにくく、味が薄まらない。

牛肉の旨みをミルクだしで
野菜に閉じ込めた
感動の一品
さつまいもと
牛肉のミルク五色煮



食塩相当量

1.0g

エネルギー434kcal、たんぱく質12.6g、脂質24.9g
炭水化物38.4g、カルシウム166mg、コレステロール47mg