

2023年レシピ

1月

ミルクみその鍋焼きうどん

2月

牛肉とごぼうの乳清炊き込みごはん

3月

三色牛乳ゼリー

4月

筍のミルク煮土佐和え

5月

三色丼

6月

きゅうりとささみの乳清和え / しらすとみょうがと大根おろしの乳清ポン酢

7月

もろこしのアイスクリーム

8月

ねばねばミルクかけつゆそうめん

9月

きのこの乳清酢漬けピクルス

10月

さんまの乳清漬け焼き

11月

ミルクさつまいもとカッテージチーズのサラダ

12月

乳清で炊くぶり大根

2023

January

1



材料(1人分)

冷凍うどん…1玉(180g)

豚バラスライス…50g

切り餅…小1個

春菊…50g(3本) ※根元を数センチ落とし、半分の長さに切る

白ネギ…1/4本 ※1cm位の斜め切り

えび…2尾 ※背ワタを抜いて楊枝を刺し、形を整えておく(楊枝は食べる前に抜く)

しいたけ…1枚

※石づきを取り、表面に十字の飾り切りを入れる

卵…1個

かまぼこ…2切れ

出汁…300ml

【ミルクみそ】

★ まきばの牛乳…大さじ1

合わせみそ…大さじ1

作り方

1 ★は合わせ、みそをよく溶かしておく。土鍋に出汁を入れ、凍ったままのうどんを入れ、豚肉・えび・餅・しいたけを載せ火にかける。この時、土鍋のふたはしない。

2 出汁が沸々してきたら、白ねぎを入れ、少ししてかまぼこ・春菊の順に入れ、中央に卵を割り入れたら火を止めてふたをする。

3 餅が柔らかくなったら、鍋の中で1★のミルクみそを溶き、沸騰させないように注意しながら、再度火を入れて温める。

point・土鍋で加熱する場合、茹でうどんより冷凍うどんの方が食感が変わらないのでおすすめ。



寒い冬にほっこり温まる、
ミルクみその風味が絶品のごちそううどん
ミルクみその鍋焼きうどん

食塩相当量

4.3g

エネルギー721kcal、たんぱく質36.0g、脂質26.1g
炭水化物82.7g、カルシウム173mg、コレステロール287mg

2023

February

2



材料(3人分)

牛こま切れ肉…100g

ごぼう…50g

※洗って斜め薄切りにし、10分程水にさらしておく

にんじん…30g ※拍子切り

米…1合 ※洗って20分水中に浸水させ、ザルに上げておく

みつば…適宜 ※洗って3cm位の長さに切り揃える

サラダ油…小さじ2

★まきばの牛乳…100ml

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1

(ごはん用だし)

☆乳清(ホエイ)、

めんつゆ…小さじ1 水…各100ml

*ホエイの作り方は最終頁参照

作り方

1 ★と☆はそれぞれ合わせておく。ごぼうはザルに上げ、ペーパーで水分をよく拭き取る。

2 フライパンにサラダ油を引き、牛肉をほぐしながら炒め、肉に火が入ったらごぼう、にんじんを加えて更に炒める。

3 2に★を加え、クッキングシートで落とし蓋をして煮汁が無くなるまで中火で煮る。クッキングシートについた白い固形物は灰汁ではないので、箸で落とし具材と混ぜる。

4 炊飯器に米、☆(ごはん用だし)を入れ、3をのせて通常通りに炊き、さっくりと混ぜ合わせ、器に盛ってみつばを散らす。

point・ごはんの量を増やす時は、米の分量に応じて☆のだしの量を増やす。

ミルクつゆで煮た具材は
常備菜にも◎
牛肉とごぼうの
乳清炊き込みごはん

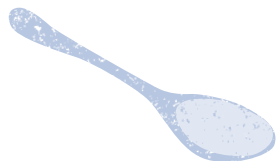
食塩相当量

0.9g

エネルギー347kcal、たんぱく質10.9g、脂質11.3g
炭水化物47.7g、カルシウム81mg、コレステロール26mg



材料(7人分)



- ★ まきばの牛乳…30ml
- ★ 粉ゼラチン…5g
- ※粉ゼラチンは牛乳で溶いてふやかしておく
- ※★は三色ゼリーそれぞれに用意

(抹茶ゼリー)

まきばの牛乳…250ml グラニュー糖…30g

抹茶…小さじ1

(牛乳ゼリー)

まきばの牛乳…250ml グラニュー糖…30g

(いちごゼリー)

まきばの牛乳…170ml いちご…80g(5粒)

グラニュー糖…30g

作り方

- 1 抹茶ゼリーを作る。鍋に抹茶を入れ、ダマにならないように少しづつ牛乳を加え溶かして、牛乳をすべて加えたらグラニュー糖を加え火をつける。弱火でゆっくりかき混ぜながら60℃～70℃になったら火からおろす。ゆっくり混ぜながら★を2、3回に分けて流し入れよく溶かし、粗熱が取れたら容器に流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- 2 牛乳ゼリーを作る。牛乳とグラニュー糖を鍋に入れ弱火で温め、グラニュー糖が溶けたらゆっくり混ぜながら★を2、3回に分けて入れ冷ます。粗熱が取れたら固まった1の抹茶ゼリーの上に流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。
- 3 いちごゼリーを作る。いちごは、グラニュー糖を加えて果肉が細くなるまでミキサーにかけ、最後に牛乳を加えてよく混ぜ合わせて鍋に入れる。弱火で温めながら★を2、3回に分けて流し入れよく溶かす。粗熱が取れたら、固まった2の牛乳ゼリーの上に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

point・ゼラチンをふやかす時は、ゼラチンに牛乳を入れるとダマになりやすいので、牛乳にゼラチンを入れる。
・抹茶ゼリーといちごゼリーは加熱時に温度を上げすぎると色が落ちてしまうので、70℃位になったら火を止め、素早く氷水にあてて粗熱を取る。

桃の節句につくりたい、
やさしい甘みの和のおやつ
三色牛乳ゼリー

食塩相当量

0.1g

エネルギー137kcal、たんぱく質5.8g、脂質4.3g
炭水化物19.3g、カルシウム127mg、コレステロール13mg



材料(2人分)

筍(水煮)…150g 木の芽…適宜 鰹削り節…3g
★ まきばの牛乳…100ml めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1
酒…大さじ1 砂糖…大さじ1

作り方

- ★は合わせて、砂糖をよく溶かしておく。筍は3等分にしてから、5mm位の厚さに切り揃え、よく水洗いし、ペーパーで水気を拭いておく。
- 1の筍をフライパンに並べ、★を回しかけ、クッキングシートを落とし蓋にして火をつけ、中火で煮る。沸騰してきたら弱火にしてゆっくり炊く。
- 水分が半分くらいになったら落とし蓋の裏の白い固形物は灰汁ではないので、箸で鍋に落とし混ぜる。水分が無くなってきたらクッキングシートを外して更に水分を飛ばし、すぐに鰹削り節を混ぜる。
- 4 器に盛り、木の芽を添える。

point・鍋は焦げ付きやすいので、フッ素樹脂加工のフライパンがおすすめ。・煮汁に牛乳を使うことで短時間でもしっかり味が入る。

mini recipe



栄養価の高いイカと豆苗を乳清めんつゆで煮た、家庭で真似したいプロの味
豆苗とイカの乳清煮

材料(2人分)

ヤリイカ(冷凍)…100g
※内側の薄皮をはぎ、水洗いして2~3分
水にさらし、水分をよく拭き取り、1cm幅
の輪切り

豆苗…75g(1袋) ※根元を切り落とし、3等分の長さに切って水洗いし、布巾で水気を取っておく。 酒…大さじ1

★ ホエイ…100ml *ホエイの作り方は最終頁参照
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1/2 砂糖…大さじ1/2

作り方

- ★はすべて合わせ、砂糖をよく溶かしておく。鍋にイカを入れて酒をふりかけ、火をつける。軽く混ぜながら、イカに火が通ったら★を入れ、中火で煮る。
- ★が半分ほどまで煮詰まったら豆苗を入れ、中火のまま煮汁が少し残る位までゆっくりと煮詰めて器に盛る。

point・ヤリイカはしっかり水洗いをする事で臭みがとれる。
・豚バラスライス(100g)を使っても美味しい。

2023

April

4

筍の香りとミルクの
ほのかな風味が口の中に広がる一品
筍のミルク煮土佐和え



筍のミルク煮土佐和え

食塩相当量

0.9g

エネルギー93kcal、たんぱく質5.3g、脂質2.2g
炭水化物12.5g、カルシウム73mg、コレステロール9mg

豆苗とイカの乳清煮

食塩相当量

0.7g

エネルギー87kcal、たんぱく質10.6g、脂質0.7g
炭水化物8.4g、カルシウム59mg、コレステロール160mg

材料(2人分)

(鶏そぼろ)

鶏ももひき肉…100g

★まきばの牛乳…50ml 醤油…大さじ1/2

砂糖…小さじ1 酒…大さじ1 みりん…大さじ1/2

(炒り卵)

卵…1個 まきばの牛乳…50ml 砂糖…小さじ1/2

※ボウルに卵と砂糖を入れ、卵をよく溶いてから牛乳を加えておく(B)

サラダ油…小さじ2

きぬさや…6本

※筋を取って塩少々を入れた熱湯で茹で、冷水にとって色止めをし、水分を拭き取ってから斜め細切り

米…1合

乳清(ホエイ)…90ml *ホエイの作り方は最終頁参照

水…90ml

作り方

- ★は酒大さじ1のみを別にして残りを合わせ砂糖をよく溶かしておく(A)
米は洗って20分浸水させてからザルにあげ、水を切って炊飯器に入れ、乳清と水を加え炊く。※1合の目盛りに届かないときは水の量を調整する。
- フライパンに鶏ひき肉を入れ、酒をふり、よくほぐしてから火をつける。弱火で更にほぐしてパラパラにする。ひき肉によく火が通ったら(A)を回しかけ、クッキングシートで蓋をして弱火で煮詰める。クッキングシートについた白い固形物は灰汁はないので、箸で鍋に落とし混ぜる。
- フライパンを熱し、油をひいて(B)を流し入れ、弱火で焦げないように炒り卵を作る。
- 器にご飯を盛り、その上に2の鶏そぼろ、3の炒り卵ときぬさやを盛り付ける。

point・炒り卵は、はしを4本位束ねて炒るときれいにできる。

おいしさの決め手は
こっそり加えたミルク
お弁当にも◎
三色丼



食塩相当量

0.8g

エネルギー495kcal、たんぱく質19.6g、脂質12.9g
炭水化物68.8g、カルシウム116mg、コレステロール142mg

きゅうりとささみの乳清和え

材料(4人分)

ささみ…2本(120g) きゅうり…1本(120g)

しょうが…10g ※せん切り

炒りごま…適量 酒…50ml

★[乳清(ホエイ)…100ml *ホエイの作り方は最終頁参照]
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1 砂糖…小さじ2]

作り方

- ★は合わせて砂糖をよく溶かしておく。ささみは筋を取り、薄皮もきれいに取り除く。
- 鍋に400mlのお湯を沸かし、沸騰したら火からおろして、酒50mlを入れ、ささみを入れてそのまま冷めるまで置く。この時、蓋はしない。
- きゅうりは両端を落とし、縞目に皮をむいて縦半分に切る。中の種を取り、斜め薄切りにする。
- 2のささみを鍋から引き上げ、皿に取って小さく手でちぎり、キッチンペーパーで水分を取る。この時、必ず中まで火が通っているかを確認する。
- 3のきゅうり・4のささみ・しょうがを合わせ、★で和え、炒りごまを振り、器に盛る。仕上げに飾りごまを足す。

point・ささみの筋はフォークを使うと簡単に取れる。

しらすとみょうがと大根おろしの乳清ポン酢

材料(3人分)

しらす…50g みょうが…2本(50g)

大根…60g ※擦りおろし、軽く絞っておく

★[乳清(ホエイ)…大さじ4 *ホエイの作り方は最終頁参照]
ポン酢しょうゆ…小さじ2]

作り方

- ★は混ぜ合わせ、大根おろしと合わせておく。みょうがは根元を切り落とし、縦半分に切ってから小口切りにして、10分程水にさらす。
- 鍋に湯を沸騰させ、しらすを入れて、中火にして1分程塩抜きをして、ザルにあげ冷ます。
- 1の大根おろしを器に盛り、2のしらすを載せ、みょうがを散らす。

point・しらすはゆですぎないように注意。

2023

June

6

おろし乳清ポン酢は
焼き魚に添えても◎
しらすとみょうがと
大根おろしの
乳清ポン酢

乳清がおいしさの隠し味!!
パッと作れる
定番にしたい和えもの
きゅうりとささみの
乳清和え

きゅうりとささみの乳清和え

食塩相当量
0.5g

エネルギー54kcal、たんぱく質7.4g、脂質0.6g
炭水化物4.9g、カルシウム34mg、コレステロール18mg

しらすとみょうがと大根おろしの乳清ポン酢

食塩相当量
0.7g

エネルギー34kcal、たんぱく質4.5g、脂質0.4g
炭水化物3.0g、カルシウム75mg、コレステロール42mg

材料(5人分)

とうもろこし(生)…2本 まきばの牛乳…200ml
グラニュー糖…50g

作り方

- 1 とうもろこしは皮をむき、水を振りかけてラップにくるむ。電子レンジ(500w)で5分間加熱した後、ラップを外し粗熱を取る。
- 2 牛乳とグラニュー糖を鍋に入れ、弱火にかけてグラニュー糖を溶かし、冷ます。
- 3 1のとうもろこしは包丁で実をそぎ落とし200gを取り分けておく。
- 4 ミキサーに2と3のとうもろこし200gを入れ、よく攪拌したのち濾し網で濾す。濾してクリーム状になったものと、残りのとうもろこしの実を混ぜてジッパー付きビニール袋に入れ、冷凍庫で2時間以上冷やし固める。時々冷凍庫から取り出し、揉むようにして塊を崩す。固まったら崩して器に盛る。

mini recipe



乳清のさわやかな風味と
わさびの香りが絶妙な一品
アボカド・サーモン・山芋の
乳清わさびしょうゆサラダ

材料(4人分)

刺身用生サーモン…100g
※水洗いし水分をふき取ってから1cm角の
賽の目切り

山芋…80g ※皮をむき1cm角の賽の目切り
アボカド…1/2個(50g)
※半分に割って種を抜いて皮をむいて1cm角の賽の目切り

大葉…2枚 ※せん切り 炒りごま…適量

練りわさび…大さじ1/2(10g)

★めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1/2

乳清(ホエイ)…大さじ2 *ホエイの作り方は最終頁参照

作り方

★はすべて合わせ、わさびをよく溶かしておく。サーモン・アボカド・山芋を全て混ぜ合わせて器に盛り、★を回しかけて、ごま・大葉を散らす。

point・粉わさびを使うと、より減塩になる。その場合の味付けは、粉わさび5g(大さじ1の水で練る)・めんつゆ大さじ1・ホエイ大さじ1の分量に。

2023
July
7

高血圧改善に有効な
栄養素が
おやつでとれる!!
もろこしの
アイスクリーム

もろこしのアイスクリーム

食塩相当量
0.0g

エネルギー141kcal、たんぱく質4.3g、脂質3.1g
炭水化物25.3g、カルシウム47mg、コレステロール5mg

アボカド・サーモン・山芋の乳清わさびしょうゆサラダ

食塩相当量
0.4g

エネルギー109kcal、たんぱく質5.9g、脂質7.0g
炭水化物5.5g、カルシウム18mg、コレステロール16mg



2023

August

8



材料(2人分)

そうめん…2束(100g)
オクラ…2本 ※ヘタを取り塩で揉む
ひきわり納豆…2パック(60g)
※付属のタレは1袋使用
まきばの牛乳…小さじ2
梅干し…適宜 ※ほぐしておく
刻みのり…適量
★まきばの牛乳…200ml
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1

作り方

- ★は合わせておく。オクラは塩がついたまま1mm位の小口切りにし、沸騰した湯で1～2分茹で、氷水にさらして十分に冷めたらザルにあげる。
- 2パック分の納豆に、添付のタレを1袋入れ、小さじ2の牛乳を加えてよく混ぜる。
- そうめんはたっぷりの熱湯で茹で、ザルにあげ、よくもみ洗いして水気を切る。
- 器にそうめんを盛り、★をかけ、納豆・オクラ・刻みのりを盛り、ほぐした梅干しを添える。

point・オクラは刻んでから茹でた方が粘り気が出る。納豆もよく混ぜることで粘りが強くなり、旨味も出る。



ミルクをまとった納豆と
オクラがそうめんに絡み、
後を引くおいしさ
ねばねばミルクかけつゆそうめん

食塩相当量

1.9g

エネルギー330kcal、たんぱく質14.8g、脂質7.8g
炭水化物49.4g、カルシウム162mg、コレステロール13mg

2023

September



材料(6人分)

しめじ・えのき・エリンギ・まいたけ…各1パック
※全部で400g見当
ブラックペッパー…5粒 ※それぞれ細かく潰しておく
ローリエ…1枚
サラダ油…小さじ2
水…小さじ2
★乳清(ホエイ)…大さじ3 *ホエイの作り方は最終頁参照
すし酢…大さじ3

作り方

- 1 ★は合わせておく。きのこはそれぞれ汚れを落とし石づき部分を切り落とす。まいたけは食べやすい大きさに手で裂く。しめじ・えのきはよくほぐす。エリンギは縦半分に切って拍子切りする。
- 2 フライパンにサラダ油を引き、1を、しめじ・まいたけ・エリンギ・えのきの順に加えながら炒める。8割ほど火が通ったら水を加え、蓋をして中火で2分間くらい蒸し焼きにし、その後蓋を外して水分を飛ばすように加熱する。
- 3 鍋に★を入れ、ブラックペッパーとローリエを加えて弱火で温める。
- 4 2が温かいうちに温めた3を回しかけ、クッキングペーパーを落し蓋代わりにして冷ます。
- 5 保存容器に移して、冷蔵庫で半日以上置いてからいただく。

point・ホエイを使ったピクルスは酸味がまろやかで食べやすい。一品料理だけでなく、付け合わせにも最適。



きのこのうまみを生かして、
乳清とすし酢で減塩ピクルス
きのこの乳清酢漬けピクルス

食塩相当量

0.5g

エネルギー41kcal、たんぱく質1.7g、脂質2.0g
炭水化物7.0g、カルシウム7mg、コレステロール0mg

2023

October

10



材料(2人分)

さんま…2尾

かぼす…1/2個 ※半分に切る

乳清(ホエイ)…大さじ1 *ホエイの作り方は最終頁参照

酒…大さじ1

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1

みりん…大さじ1

作り方

- 1 ★はビニール袋に全て合わせておく。さんまは半分に切り、内臓を取り除いてよく水洗いし、ペーパーで水分をよく拭き取り、それぞれ切り込みを入れる。
- 2 1のさんまを★に半日以上漬けておく。
- 3 2のさんまをそれぞれアルミホイルで包み、グリルで中火で程良く焼く。
- 4 アルミホイルをはずして皿に盛り、かぼすを添える。

point・さんまはアルミホイルに包んで焼くことで、漬け汁の風味が生き、グリルの片付けも簡単に。

乳清に漬けるだけで、塩いらず
さんまの乳清漬け焼き

食塩相当量

0.9g

エネルギー224kcal、たんぱく質14.6g、脂質13.9g
炭水化物5.6g、カルシウム29mg、コレステロール44mg



2023

November

11



材料(4人分)

さつまいも…2本(200g) ※厚さ5mmの半月切り

きゅうり…1/3本(30g)

カッテージチーズ…80g ※硬めに絞っておく

*カッテージチーズの作り方は最終頁参照

ベーコン…50g ※2mmの細切り

まきばの牛乳…200ml

すし酢…大さじ1

作り方

- 1 さつまいもは、10分ほど水にさらしてから、ペーパーで水分をふき取る。
- 2 フライパンでベーコンをカリカリになるまでよく炒める。
- 3 フライパンに牛乳を入れ、1のさつまいもをなるべく重ならないように並べてクッキングシートをかふせて火をつける。沸騰するまでは強火で、あとは弱火で水分がなくなるまで煮る。
- 4 3をボウルに移し、粗くつぶして熱いうちにすし酢を回しかけ、乾燥しないようクッキングシートで覆って冷ます。
- 5 きゅうりは洗って縞目に皮をむき縦半分に切る。種を取り除き、厚さ2mmほどの斜め切りにし、ペーパーで軽く水分を絞る。
- 6 4のさつまいもにカッテージチーズを3回くらいに分けてほぐしながら入れ混ぜ、2のベーコン、5のきゅうりを混ぜ合わせて器に盛る。

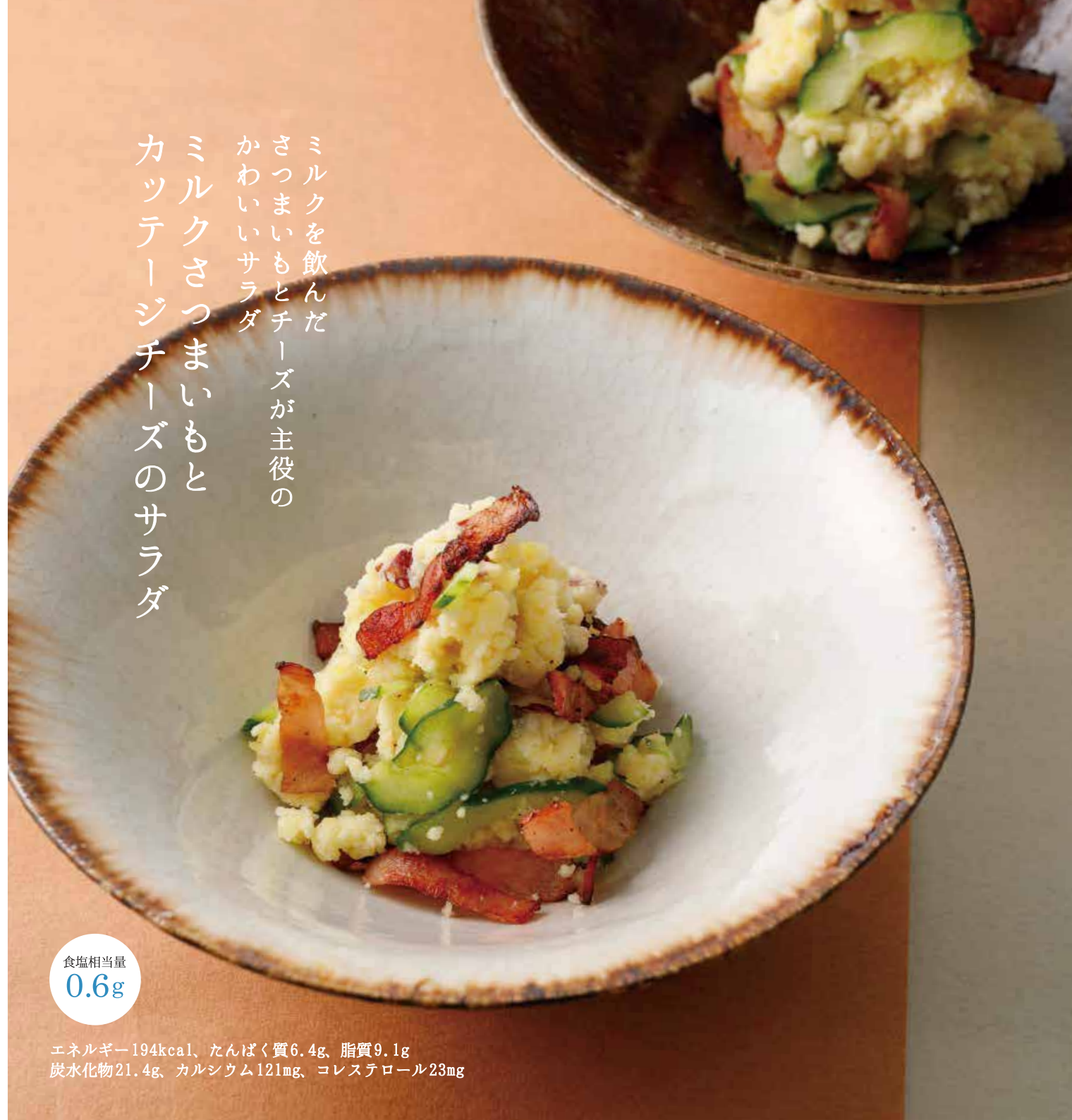
point・牛乳を使う時は、焦げ付きにくいので、フッ素樹脂加工のフライパンがおすすめ。

ミルクを飲んだ
さつまいもとチーズが主役の
かわいいサラダ
ミルクさつまいもと
カッテージチーズのサラダ

食塩相当量

0.6g

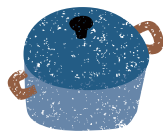
エネルギー194kcal、たんぱく質6.4g、脂質9.1g
炭水化物21.4g、カルシウム121mg、コレステロール23mg



2023

December

12



材料(2人分)

ふり…2切れ(140g)

※ひと口大に切る。ボウルに入れて400mlの沸騰したお湯をかけ、表面が白く霜降り状態になったら湯を捨て、ペーパーで水分をよく拭き取る

大根…120g

※皮をむき縦半分に切ってから厚さ2cm位の半月切り

しょうが…7g ※薄切り

木の芽…適宜

ホエイ…150ml ※ホエイの作り方は最終頁参照

酒…大さじ1

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1

砂糖…大さじ1

米のとぎ汁…600ml

※水600mlに米小さじ1(5g)を加えても可

作り方

1 ★はすべて合わせ、砂糖をよく溶かしておく。鍋に米のとぎ汁600mlと大根を入れて火にかける。沸騰するまでは強火、その後大根に竹串がスッと通るまで弱火で炊き、火を止めて、鍋に流水を足しながら5分程さらし、引き上げてペーパーで水分を拭き取る。

2 鍋に★を入れ、ふりを並べ、1の大根としょうがを入れてクッキングシートで落し蓋をする。最初は強火、沸騰してきたら中火にして煮汁が少し残る程度まで煮詰める。

3 器に盛り付け、煮汁をかけて木の芽を飾る。

point・ふりは、煮る前に霜降り状態にする下処理で、臭み・血・ぬめりが取れるので忘れずに。

乳清で身はしっとり、
生臭みはゼロ。
魚が苦手な
お子さんにもおすすめ
乳清で炊くぶり大根



食塩相当量

1.0g

エネルギー244kcal、たんぱく質15.9g、脂質12.5g
炭水化物14.0g、カルシウム78mg、コレステロール50mg