

まきばの
乳和食カレンダー

2025



2025

January

1

材料(4人分)

- ★

かぼちゃ

400g
- ゆで小豆(無糖)

180g
- まきばの牛乳

400ml
- めんつゆ(3倍濃縮)

大さじ1.5
- にんじん、大根、かぼちゃ(飾り用)

適量

作り方

- 1

フライパンに【2cm角に切ったかぼちゃ】と【ゆで小豆 ※缶詰でもお作り頂けます】を入れ、合わせておいた★を加え、落とし蓋をする。
- 2

強火にかけ、沸々としてきたら、中火から弱火にし、水分が少なくなるまで煮る。
- 3

2を器に盛り、型抜きしたにんじん、大根、かぼちゃを散らして下さい。

＜ワンポイント＞

- 飾り用のにんじんと大根、かぼちゃは、5mm厚さに切って型抜きする。にんじん、かぼちゃは、【乳清150ml、めんつゆ(3倍濃縮)大さじ1 ※(乳清がない場合は水でも可：水…100ml、めんつゆ(3倍濃縮)】でさっと煮て下さい♪

調理をしていただく前に、乳和食をおいしく作るための5つのポイントを確認して下さい♪

食塩相当量
1.0g

エネルギー218kcal、たんぱく質9.8g、脂質4.6g
炭水化物42.1g、カルシウム165mg、コレステロール12mg



新年を祝う・まるいお味のミルクあずき煮。
家族の健康と幸せを願っていたきます
かぼちやの乳あずき煮

2025 1																																																
sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat																																										
2024 12 <table><tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	S	M	T	W	T	F	S	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅
S	M	T	W	T	F	S																																										
1	2	3	4	5	6	7																																										
8	9	10	11	12	13	14																																										
15	16	17	18	19	20	21																																										
22	23	24	25	26	27	28																																										
29	30	31																																														
5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安																																										
12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口																																										
19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝																																										
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 先勝	30 友引	31 先負	2025 2 <table><tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td></td></tr></table>	S	M	T	W	T	F	S							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	
S	M	T	W	T	F	S																																										
						1																																										
2	3	4	5	6	7	8																																										
9	10	11	12	13	14	15																																										
16	17	18	19	20	21	22																																										
23	24	25	26	27	28																																											

2025

February

2 

海苔のミルク佃煮

★	海苔	全形3枚
	まきばの牛乳	50ml
	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1

作り方

- 1 フライパンに、合わせておいた★を入れ、海苔を細かくちぎって5分浸す。
- 2 中火にかけ、沸々としてきたら弱火にする。へうで底を混ぜながら、水分が無くなるまで煮詰めて下さい。

〈ワンポイント〉

- 新海苔を使用する場合、水に浸す必要はありません♪
- 冷蔵保存、3日以内にお召し上がり下さい♪

ミルクおかか

材料 (4人分・約80g)	かつお節	20g
	まきばの牛乳	50ml
	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
	★ 酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	砂糖	小さじ1
	白ごま	大さじ1

作り方

- 1 フライパンにかつお節と、合わせておいた★を入れる。
- 2 中火にかけ、沸々としてきたら弱火にする。
箸で混ぜながら水分が無くなるまで煮詰め、
仕上げに、ごまを混ぜて下さい。

〈ワンポイント〉

- かつお節パックで美味しく作って頂けます♪
- 冷蔵保存、5日以内にお召し上がり下さい♪

まきばの牛乳仕込みの
ごはんのお供は栄養たっぷり

海苔のミルク佃煮・ミルクおかか

まきばの牛乳仕込みの
ごはんのお供は栄養たっぷり

食塩相当量
0.5g

海苔のミルク佃煮
エネルギー34kcal
たんぱく質1.6g、脂質0.6g
炭水化物4.6g、カルシウム21mg
コレステロール2mg

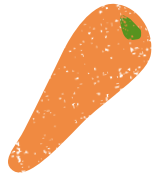
食塩相当量
0.5g

ミルクおかか
エネルギー61kcal
たんぱく質4.9g、脂質2.0g
炭水化物4.8g、カルシウム47mg
コレステロール11mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
2025 1 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31						1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 先勝	11 友引 建国記念の日	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口
16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝
23 友引 天皇誕生日	24 先負 振替休日	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 友引	2025 3 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

March

3



海老	12尾
ベビーリーフ、レッドキャベツ、人参	各20g
カッテージチーズ	20g
ライスペーパー	4枚

練りごま・乳清(ホエイ)・米酢 各大さじ1
砂糖・めんつゆ(3倍濃縮)・ごま油 各小さじ1
白すりごま 大さじ1

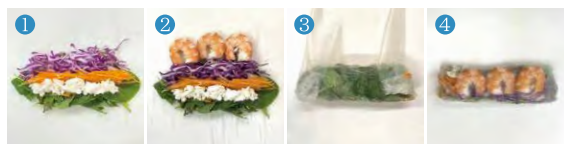
鍋にお湯を沸かし、【背腸を取り、殻付きのまま丸めて楊枝を刺した海老】をゆでる。色が変わったらずルにとり、楊枝を抜き、皮をむいて水分をふく。レッドキャベツ、人参は細い千切りにする。

2 乳清ごまドレッシングを作る。練りごま、砂糖、乳清、米酢、めんつゆ、ごま油の順に混ぜ、最後にすりごまを加える。

3 水にくぐらせたライスペーパーをまな板に広げ、表面の水分をふく。ペビーリーフ、レッドキャベツ、人参を手前に置き、乳清ごまドレッシングを少量かけ、カッターチーズを散らす（画像①）。奥に海老をおき（画像②）、両端を折りこみ（画像③）、手前から包む（画像④）。

4 食べやすい大きさに切り、乳清ごまドレッシングを添えて下さい。

巻き方の紹介♪



味の決め手は自家製胡麻ドレッシング
具材を変えればおいしさは無限大

海老とカッターチーズの
生春巻き・乳清ごまドレッシン



食塩相当量
0.5g

エネルギー138kcal、たんぱく質11.0g、脂質5.6g
炭水化物12.3g、カルシウム97mg、コレステロール75mg

sun		mon		tue		wed		thu		fri		sat	
2025 2 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28		2025 4 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30										1 先負	
2 仏滅		3 大安		4 赤口		5 先勝		6 友引		7 先負		8 仏滅	
9 大安		10 赤口		11 先勝		12 友引		13 先負		14 仏滅		15 大安	
16 赤口		17 先勝		18 友引		19 先負		20 仏滅 春分の日		21 大安		22 赤口	
23 先勝		24 友引		25 先負		26 仏滅		27 大安		28 赤口		29 先負	
30 仏滅		31 大安											

April

4



かつお出汁 300ml
あさり 150g

味噌	大さじ1
まきばの牛乳	大さじ1
菜の花	4本

- 1 鍋にかつお出汁と【洗って砂抜きをしたあさり】を加え、中火にかける。
- 2 あさが全部開いたら、火を止め、合わせておいたミルク味噌を加える。
- 3 食べる直前に、【ゆでて3cm長さに切った菜の花】を加え、温め直して、お椀に盛って下さい。

あさりの砂抜きの紹介♪

- バットにあさがりが重ならないように並べる。
- 【水200gに塩小さじ1（6g）を入れた塩水】をあ
さりの表面が少し出る程度を目安に入れ、冷蔵庫
で半日寝かせる。使うときにあがり同士をこすり
ながら流水で洗って下さい。

食塩相当量
1.9g

エネルギー37kcal、たんぱく質4.4g、脂質1.0g
炭水化物3.4g、カルシウム59mg、コレステロール13mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
2025 3 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅
6 大安	7 赤口	8 先勝	9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安
13 赤口	14 先勝	15 友引	16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口
20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝
27 友引	28 仏滅	29 大安	30 赤口			2025 5 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31
		昭和の日				

5



じゃが芋	中3個(正味200g)
まきばの牛乳	200ml
すし酢	小さじ1.5
カッテージチーズ	100g
卵	1個
片栗粉	100g
揚げ油	適量
そら豆	適量

- 1 フライパンに牛乳、【薄くスライスし、10分以上水に浸したじゃが芋】を入れ、落とし蓋をする。強火にかけ、沸々してきたら弱火にし、牛乳の量が半分になるまで煮る。マッシュポテト状に潰しながら水分を飛ばし、温かいうちにすし酢を加える。
- 2 粗熱がとれたら、カッテージチーズ、溶いた卵、片栗粉を加え、滑らかになるまでよく混ぜる。
- 3 手に片栗粉を付けながら、直径3cmの球状に形を整え、バットに並べる。
- 4 170℃に熱した油で3とそら豆を揚げ、器に盛り、乳清ボン酢を添えて下さい。

- きな粉、砂糖をまぶせばおやつとして美味しくお召し上がり頂けます♪
- 乳清ボン酢＝乳清100ml＋ボン酢しょうゆ大さじ1



sun		mon		tue		wed		thu		fri		sat	
2025 4 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30		2025 6 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30						1 先勝		2 友引		3 先負 憲法記念日	
4 仏滅 みどりの日		5 大安 こどもの日		6 赤口 振替休日		7 先勝		8 友引		9 先負		10 仏滅	
11 大安		12 赤口		13 先勝		14 友引		15 先負		16 仏滅		17 大安	
18 赤口		19 先勝		20 友引		21 先負		22 仏滅		23 大安		24 赤口	
25 先勝		26 友引		27 大安		28 赤口		29 先勝		30 友引		31 先負	

2025

June

6



材料(2人分)

乳清ごはん	米1合分
牛ばら薄切り肉	200g
まきばの牛乳	150ml
酒	50ml
めんつゆ	大さじ2
みりん	大さじ1
新しょうが	1片
玉ねぎ	1/4個
紅生姜	適量

作り方

- 1 牛肉は熱湯で色が変わるまでゆで ※ここで余分な脂をカット、氷水につける。表面の水分をふき、食べやすい大きさに切る。
- 2 フライパンに★を合わせ、【千切りにしたしょうが】、【2mm厚さの薄切りにした玉ねぎ】を加え、煮汁が2/3になるまで中火で煮る。牛肉を加え、煮汁が少なくなるまで煮込み、火を止める。
- 3 乳清ごはんに2のをせ、煮汁をかけ、紅生姜を添えて下さい。

〈ワンポイント〉

- 乳清ごはんの分量、作り方は基本配合一覧参照♪

食塩相当量

2.3g

エネルギー751kcal、たんぱく質19.5g、脂質41.2g
炭水化物76.2g、カルシウム143mg、コレステロール108mg

炭水化物76.2g、カルシウム143mg、コレステロール108mg

ミルクだしに
新生姜の香りが加わり、
牛肉のおいしさのアクセントに

sun		mon		tue		wed		thu		fri		sat	
1 仏滅		2 大安		3 赤口		4 先勝		5 友引		6 先負		7 仏滅	
8 大安		9 赤口		10 先勝		11 友引		12 先負		13 仏滅		14 大安	
15 赤口		16 先勝		17 友引		18 先負		19 仏滅		20 大安		21 赤口	
22 先勝		23 友引		24 先負		25 赤口		26 先勝		27 友引		28 先負	
29 仏滅		30 大安								2025 5 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		2025 7 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	

2025

July

7

材料(2人分)

- 茄子2本
- トマト大1個
- しょうが1片
- かつお節少量
- ★乳清(ホエイ)100ml
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1

作り方

- 1茄子はヘタを残し、がくの部分を切る。皮は全てむき、5分水につける。縦に5〜6本切り込みを入れ、ふんわりラップで包む。
- 2電子レンジ500Wで3分加熱する。ひっくり返して2分加熱し、ラップを外し氷水に浸す。粗熱がとれたら取り出し、水分を絞る。トマトはヘタの部分をくり抜き、熱湯でゆで、皮がめくれてきたら氷水にとる。表面の水分をふき、くし形に切る。
- 3茄子とトマトはそれぞれ器に盛り、茄子にはおろししょうがとかつお節を、トマトには針しょうがを添える。
- 4食べる直前に【合わせて冷やしておいた★】をかけて下さい。

＜ワンポイント＞

- 乳清を作る際にできたカッテージチーズ50gに★乳清つゆを大さじ1加えればおいしい和え衣が出来上がります。
- 旬のとうもろこし、ミニトマト、ゆでたじゃが芋等、好みの素材を和えてみて下さい♪

乳清つゆでおいしく
カルシウムアップ＆塩分カット
蒸し茄子＆
冷やしトマト

食塩相当量
0.9g

エネルギー55kcal、たんぱく質2.6g、脂質0.3g
炭水化物12.6g、カルシウム60mg、コレステロール3mg

sun								mon								tue								wed								thu								fri								sat																							
2025 6 S M T W T F S 1234567 891011121314 15161718192021 22232425262728 2930																																1 赤口								2 先勝								3 友引								4 先負								5 仏滅							
6 大安																7 赤口																8 先勝								9 友引								10 先負								11 仏滅								12 大安							
13 赤口																14 先勝																15 友引								16 先負								17 仏滅								18 大安								19 赤口							
20 先勝																21 友引																22 先負								23 仏滅								24 大安								25 赤口								26 先勝							
27 友引																28 先負																29 仏滅								30 大安								31 赤口								2025 8 S M T W T F S 12 3456789 10111213141516 17181920212223 24252627282930 31															

August

8



米	1合
水	100ml
レモン	1枚
まきばの牛乳	100ml
しらす	50g
乳清ボン酢	小さじ1
すし酢	大さじ2
白ごま	大さじ1
みょうが	2本
かに風味かまぼこ	2本
三つ葉	1/2袋(15g)
レモン(飾り用)	1枚

- 1 米は洗米後、15分浸水。水をきってお釜に入れる。分量の水を加え、【5mm厚さの輪切りにしたレモン】をのせる。レモンにあたるように、牛乳をゆっくり注ぎ、普通に炊く。
- 2 しらすは熱湯で1分ゆで、乳清ボン酢をからめておく。
- 3 ごはんが炊きあがったらレモンを取り出し、ボウルに移す。すし酢、ごま、しらすを混ぜ、冷ます。
- 4 器に盛り、【縦うす切りにしたみょうが】、【食べやすい大きさに切ってほぐしたかまぼこ】、【ごく切りにした三つ葉】を散らし、レモンを飾って下さい。

- 水と牛乳は混ぜずに炊いて下さい♪
- レモンは炊飯中に牛乳を分離させるために加えています♪
- 乳清ボン酢＝乳清100ml＋ボン酢しょうゆ大さじ1

熱中症予防にも
おすすすめ・
お米に加えたミルクで
栄養チャージ
ミルクレモンごはん
夏のちらし寿司



2.3g

エネルギー412kcal、たんぱく質19.4g
脂質6.4g、炭水化物71.5g、カルシウム286mg
コレステロール106mg

sun		mon		tue		wed		thu		fri		sat	
2025 7 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31		2025 9 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30								1 先勝		2 友引	
3 先負		4 仏滅		5 大安		6 赤口		7 先勝		8 友引		9 先負	
10 仏滅		11 大安 山の日		12 赤口		13 先勝		14 友引		15 先負		16 仏滅	
17 大安		18 赤口		19 先勝		20 友引		21 先負		22 仏滅		23 先勝	
24 友引 31 先負		25 先負		26 仏滅		27 大安		28 赤口		29 先勝		30 友引	

2025

September

9

材料(2人分)

★

乳清(ホエイ)	200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
みりん	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
なめこ	100g
片栗粉・水	各大さじ1/2
そうめん	2束(100g)
大根	150g
すだち	小1個

作り方

- 1
- 鍋に★を合わせ、中火にかける。沸々としてきたら、【洗ってぬめりをとったなめこ】を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 2
- そうめんはたっぷりのお湯でゆで、水洗いしてしっかり水分をきり、器に盛る。
- 3
- 2に【おろして軽く絞った大根】をのせ、1の乳清つゆをかけ、【薄くスライスしたすだち】をのせて下さい。

〈ワンポイント〉

- なめこ入り乳清つゆは湯豆腐、温泉卵にかけても美味しいです♪



自家製なめこ入り乳清つゆで、
そうめんが具沢山のご馳走に
なめこのおろしそうめん・
すだち添え

食塩相当量
2.1g

エネルギー239kcal、たんぱく質6.7g、脂質0.8g
炭水化物54.0g、カルシウム113mg、コレステロール0mg

sunmon tue wed thu fri sat																																																							
2025 8 <table><tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr><tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr><tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></table>	S	M	T	W	T	F	S						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負
S	M	T	W	T	F	S																																																	
					1	2																																																	
3	4	5	6	7	8	9																																																	
10	11	12	13	14	15	16																																																	
17	18	19	20	21	22	23																																																	
24	25	26	27	28	29	30																																																	
31																																																							
7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 仏滅																																																	
14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安																																																	
21 赤口	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝																																																	
28 友引	29 先負	30 仏滅				2025 10 <table><tr><td>S</td><td>M</td><td>T</td><td>W</td><td>T</td><td>F</td><td>S</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr><tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr><tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr></table>	S	M	T	W	T	F	S				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31								
S	M	T	W	T	F	S																																																	
			1	2	3	4																																																	
5	6	7	8	9	10	11																																																	
12	13	14	15	16	17	18																																																	
19	20	21	22	23	24	25																																																	
26	27	28	29	30	31																																																		

2025
October
10

材料(4人分)

サラダ油	少量
にんにく・しょうが	各1片
合いびき肉	400g
まきばの牛乳	200ml
酒・味噌	各大さじ2
砂糖	大さじ1
豆板醤	小さじ1
カシューナッツ	30g
玉ねぎ	1/2個
小麦粉	適量
卵	1個
まきばの牛乳	20ml
パン粉	適量
サニーレタス、キャベツ、ミニトマト、さつま芋	適宜

作り方

- 1 フライパンにサラダ油を熱し、【みじん切りにした、にんにく、しょうが】を弱火でじっくり炒める。香りの合図で、半量のひき肉を加え、炒める。ここに合わせておいた★、【刻んだカシューナッツ】を加え、沸々としてきたら、ヘラで底を混ぜながら煮詰める。
- 2 粗熱がとれたら、残りのひき肉と【みじん切りにした玉ねぎ】を加え、よくこね、8等分に丸める。小麦粉をまぶし、溶いた☆にくぐらせ、パン粉をつける。
- 3 170度に熱した油（分量外）で2のメンチカツを揚げる。器に盛り、付け合わせを添えて下さい。

〈ワンポイント〉

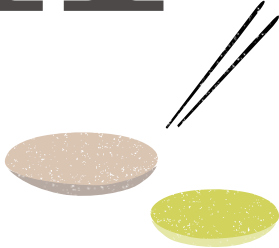
- ミルク肉味噌は、レタス巻き、おにぎりの具材にしても美味しいです♪
- さつま芋は輪切りにし、素揚げして下さい。

ミルクで煮たナツツ入りの肉みそに
ひき肉を加えたオリジナルレシピ

食塩相当量
1.8g

エネルギー572kcal、たんぱく質27.4g
脂質35.5g、炭水化物41.1g、カルシウム131mg
コレステロール118mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
2025 9 SMTWTFS 123456 78910111213 14151617181920 21222324252627 282930			1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負
12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
	スポーツの日					
19 大安	20 赤口	21 先負	22 仏滅	23 大安	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	2025 11 SMTWTFS 1 2345678 9101112131415 16171819202122 23242526272829 30



材料(4人分)

- サラダ油

豚ばら薄切り肉

粗挽きこしょう

レンコン

白ねぎ

乳清(ホエイ)

★めんつゆ(3倍濃縮)

みりん

さやいんげん
- 小さじ1

200g

少量

200g

1本

200ml

大さじ1

小さじ1

8本

作り方

- 1

フライパンに油を熱し、【7cm長さに切った豚肉】、【3mm厚さの輪切りに切ったれんこん】の表面を焼き、こしょうをふる。ここに、【白い部分をすべて斜め切りにしたねぎ】を加えさっと炒め合わせる。
- 2

1に合わせておいた★を加え、落とし蓋をし、中火で煮詰める。煮汁が少なくなったら、【4cm長さに切ったさやいんげん】を入れて、こしょうで味を調整して下さい。

〈ワンポイント〉

- ごぼうでも美味しく作って頂けます。切り方は、大きめの斜め切りがおすすめです♪



乳清、豚肉とともに糖代謝を促すビタミンB1が豊富。たんぱく質もとれ、冬の風邪予防にもおすすめです

レンコンと豚肉のホエイだし煮

食塩相当量
0.6g

エネルギー259kcal、たんぱく質9.1g、脂質19.1g
炭水化物15.1g、カルシウム68mg、コレステロール36mg

sunmon tue wed thu fri sat						
202510 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	202512 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31					1 友引
2 先負	3 仏滅 文化の日	4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負
9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅
16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅	21 大安	22 赤口
23 先勝 勤労感謝の日	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先負
30 友引	振替休日					

December

材料(2人分)

だし汁	水	1,000ml
	酒	大さじ2
	だし昆布	10cm
団子	鶏ももひき肉	100g
	カッテージチーズ	70g
	玉ねぎ	1/4個 ※みじん切り
	しょうが	大1片 ※すりおろす
	卵	1個
	片栗粉	大さじ2
	めんつゆ(3倍濃縮)	小さじ1/2

具材 白菜・えのき 各200g
春菊・しめじ・豆腐 各100g

つけつゆ

	乳清(ホエイ)・ボン酢しょうゆ
	各大さじ1
小ねぎ	少量 ※小口切り

作り方

- 1 だし汁の材料をすべて鍋に入れ、30分～1時間おき、昆布の旨味を出す。
- 2 ボウルに団子の材料をすべて合わせ、チーズのダマが残らないよう、混ぜる。
- 3 鍋に食べやすい大きさに切った春菊以外の具材を並べる。※団子を落とすスペースを空けておく。中火にかけ、沸々としたら、2をスプーンですくって落とし、火が通ったら、春菊を入れ、ひと煮立ちさせる。
- 4 3を器にとり、合わせておいたつけつゆをからめながら召し上がってください。

＜ワンポイント＞

- お好みで、柚子の皮を散らして下さい。
- カッテージチーズを作った際の乳清（ホエイ）をだし汁の水の一部として加えても美味しいです♪

鶏だんごに
チーズのkokがプラスされ、
極上の味わいに

鶏とカッテージチーズの団子鍋

食塩相当量
1.4g

エネルギー354kcal、たんぱく質27.8g、脂質13.7g
炭水化物35.5g、カルシウム304mg、コレステロール155mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
2025 11 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引
7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負
14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 大安
21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口
28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅			2026 1 S M T W T F S 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

乳和食をおいしく作るための5つのポイント

- 1 表記の分量をきちんと守ってください♪
- 2 材料として使用するカッテージチーズは硬く絞り、冷蔵庫で1～2時間冷やしてから加えて下さい♪
- 3 フライパンはフッ素樹脂加工のタイプを使用して下さい♪
- 4 落とし蓋は、蒸気を通し、水滴がつきにくい、クッキングシートを使用して下さい♪
- 5 牛乳は種類別「牛乳」と表示された成分無調整を使って下さい♪



乳清(ホエイ)とカッテージチーズの作り方

牛乳…500ml

米酢…大さじ2と1/2



乳清(ホエイ) 約400ml
カッテージチーズ 約100g

ができます



鍋に牛乳を入れて80℃くらいまで温める。
*湯気が上がるタイミングを目安に。



ヘラの上から全体に米酢をまわしかけ、火を止める。このまま2分待つ。



十字を書くようにゆっくり3回ほど切りまぜる。人肌になるまでそのまま冷ます。



ザルに厚手のキッチンペーパー（ガーゼでも可）を敷いて濾す。濾してペーパーに残ったものがカッテージチーズ。水分が乳清（ホエイ）。

*水分をきりすぎるとチーズがパサパサになるので自然に水分が落ちなくなる程度にする。
*酢は米酢を使用。穀物酢を使うと、独特の酢酸のにおいが出ます。

乳清(ホエイ)とカッテージチーズの栄養成分表(100gあたり)

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	マグネシウム mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	コレステロール mg	塩分 g
乳清 (ホエイ)	24	0.3	0.1	6	44	164	80	10	0	0.04	0.13	0	0.1
カッテージ チーズ	208	12.7	15	4.5	32	116	210	14	232	0.03	0.19	54	0.1

*エネルギー、ナトリウム、カリウム、カルシウム、マグネシウム、ビタミンA、コレステロールは小数点以下四捨五入
*栄養成分は上記の作り方で作ったものの測定結果です。

＜保存期間＞

ペットボトルに入れて冷蔵する場合は2週間が目安。
製氷皿で冷凍する場合は1か月が目安です。



牛乳と調味料の基本配合一覧

牛乳や牛乳からできる乳清(ホエイ)を様々な調味料と合わせて使うことで無理なく減塩ができます。基本の配合を覚えておくと、いつものメニューに簡単に応用できます。



ホエイごはん(4人分)

水は2合の目盛り(200ml)を目安に加える。
*通常のごはんよりカルシウム量約11倍アップ



ホエイ
200ml

米
2合

すし飯用ホエイごはん(4人分)

*通常レシピより塩分50%相当カット



ホエイ
400ml

米
2合

*共に、15分浸水させた米を使い、ホエイは冷ましてから加える。

ミルクみそ(2人分)

*通常レシピより塩分50%相当カット
＜味噌汁＞



牛乳
大さじ1

みそ
大さじ1

すき焼きの煮汁(2人分)

*通常レシピより塩分54%相当カット



牛乳
100ml

めんつゆ(3倍濃縮)
大さじ1

煮物のだし(4人分)

*通常レシピより塩分23%相当カット



牛乳
200ml

めんつゆ(3倍濃縮)
又は、ボン酢醤油
大さじ1～2

フライ・天ぷらの衣(2人分)

*通常レシピより塩分23%相当カット



牛乳
50ml

小麦粉
50g

魚の漬け汁(2切分)

*通常レシピより塩分46%相当カット
＜西京漬け＞



牛乳 小さじ2

西京みそ 小さじ2

*通常レシピより塩分42%相当カット
＜塩こうじ漬け＞



牛乳 小さじ2

塩こうじ 小さじ2

*通常レシピより塩分53%相当カット
＜レモン漬け＞



ホエイ
大さじ2

ボン酢しょうゆ
小さじ2

レモン
輪切り2枚

*いずれも漬け時間は最低1時間以上。一晚漬けるとおいしい。

考案／小山浩子

管理栄養士。乳和食開発者。乳和食関連の著書に『目からウロコのおいしい減塩 乳和食』(2014年グルマン世界料理本大賞イノベティブ部門第2位)、『やさしい おいしい はじめよう乳和食』(2019年グルマン世界料理本大賞チーズ&ミルク部門第2位)がある。



乳の産地が見える ～わたしたちのこだわり～

1942年(昭和17年)の創業以来、わたくしたちは本物のおいしさを求めて、自社牧場による牧草栽培や乳牛飼育から牛乳づくりを手がけています。工場では新鮮な風味を大切にするために、徹底した品質管理のもと原料乳の成分を調整(除去・添加)せず、牛乳以外のものはいっさい製造しない「こだわり」をもって、皆様に「乳の産地が見えて安心して飲んでいただける牛乳」をご提供します。

無添加・無調整・鮮度重視の永利牛乳



永利牧場 まきばの牛乳

パック 180ml・500ml・1000ml
乳脂肪分3.6%以上、
無脂乳固形分8.3%以上
《成分無調整》

夜須高原の麓にある直営永利牧場の自然の中で、自社管理による安全な牧草を食べて育った優良な乳牛群。その牛から搾られた牛乳の風味をそこのことなくそのままお届けします。

永利F-ミルク

パック 200ml・300ml・1000ml
乳脂肪分3.5%以上、
無脂乳固形分8.3%以上
《成分無調整》

育ち盛りの子どもたちに自然のおいしさを味わってもらいたい。学校給食用として、福岡県内の多数の小学校に提供している牛乳です。

日本初の乳和食レストラン 「まきばの家」

醤油や味噌に成分無調整牛乳を組み合わせることで、食材の持ち味を引き立て、減塩効果もある和食が「乳和食」です。「まきばの家」では、月替わりで「乳和食ランチ」を提供。また、乳和食と乳製品(バター・チーズ・アイスクリーム)の調理体験ができるワークショップも開催しています。

乳和食はおいしい減塩料理です。皆様の健康長寿のためにも、是非普段の食事に取り入れてみてください

「まきばの家」シェフ
猪股聖士



《乳和食のご予約・お問い合わせ》

「まきばの家」

福岡県朝倉郡筑前町下高場1650-1(永利牧場内)

永利牛乳株式会社

TEL 092-922-2133 福岡県太宰府市都府楼南5-5-1



進行・スタイリング/小山浩子 レシピ考案/猪股聖士
料理撮影/三浦英絵 表紙・裏表紙・調理工程/長谷川敏 デザイン/中山祥子
栄養計算/鈴木玲子 アシスタント/亀田真澄美

「このカレンダーは、お手元に保存されレシピ集としてご活用いただけたら幸いです」

※法改正などにより、カレンダーの祝日、休日、(行事)などは変わる場合があります。