

# 2025年レシピ

1月

かぼちゃの乳あずき煮

2月

海苔のミルク佃煮・ミルクおかか

3月

海老とカッテージチーズの生春巻き・乳清ごまドレッシング  
入り

4月

あさりと菜の花のミルク味噌汁

5月

新じゃが芋のカッテージチーズ入り揚げ団子

6月

ミルク牛丼

7月

蒸し茄子&冷やしトマト

8月

ミルクレモンごはん de 夏のちらし寿司

9月

なめこのおろしそうめん・すだち添え

10月

乳肉味噌メンチカツ

11月

レンコンと豚肉のホエイだし煮

12月

鶏とカッテージチーズの団子鍋

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)	大きじ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)大きじ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だきます  
かぼちゃの乳あずき煮



2025

February

2



### 海苔のミルク佃煮

<b>材料</b> (4人分・約55g)	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。へらで底を混ぜながら、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

<b>材料</b> (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



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

2025

March

3



### 材料(4人分)

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

### 乳清ごまドレッシング

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

### 作り方

- 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。色が変わったらザルにとり、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。
- 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。
- 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。ベビーリーフ、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、カッテージチーズを散らす(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)。
- 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。

### 〈ワンポイント〉

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  
海老とカッテージチーズの  
生春巻き・乳清ごまドレッシング入り



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

2025

April

4



### 材料(2人分)

かつお出汁 300ml  
あさり 150g

### ミルク味噌

味噌 大さじ1  
まきばの牛乳 大さじ1  
菜の花 4本

### 作り方

- 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 あさがりが全部開いたら、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。

### 〈ワンポイント〉

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。使うときにあさり同士をこすりながら流水で洗って下さい。

かつおだしの旨味に  
牛乳のコクと甘みが重なり、  
減塩だと気付かないおいしさです  
あざりと菜の花の  
ミルク味噌汁



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

2025

May

5



### 材料(4人分)

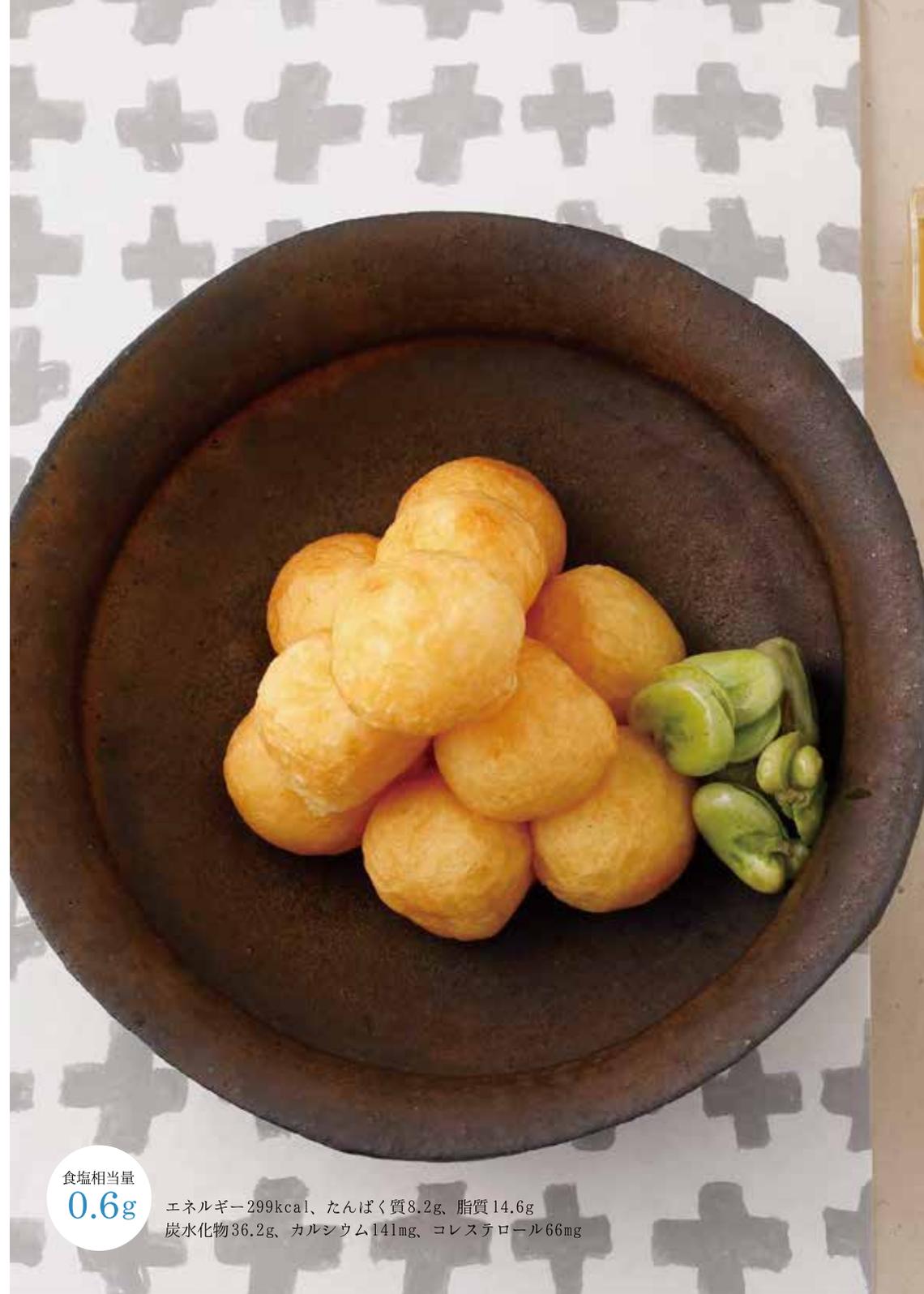
じゃが芋	中3個(正味200g)
まきばの牛乳	200ml
すし酢	小さじ1.5
カッテージチーズ	100g
卵	1個
片栗粉	100g
揚げ油	適量
そら豆	適量

### 作り方

- 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。

### <ワンポイント>

- きな粉、砂糖をまふ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



ミルクを飲んだじゃが芋は  
しっとり、ほっくほく  
新じゃが芋の  
カッテージチーズ入り揚げ団子

食塩相当量  
0.6g

エネルギー299kcal、たんぱく質8.2g、脂質14.6g  
炭水化物36.2g、カルシウム141mg、コレステロール66mg

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	大きじ2
みりん	大きじ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をのせ、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♪



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  
ミルク牛丼

食塩相当量

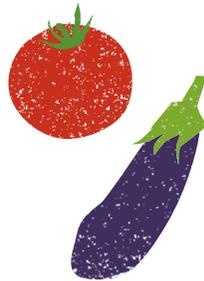
2.3g

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

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

2025

August

8



材料(2人分)

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

作り方

- 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】、【ざく切りにした三つ葉】を散らし、レモンを飾って下さい。

〈ワンポイント〉

- 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

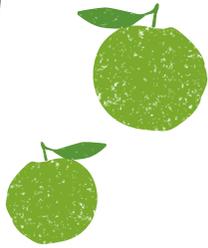


食塩相当量  
2.3g

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

2025  
September

9



### 材料(2人分)

乳清(ホエイ)	200ml
★めんつゆ(3倍濃縮)	大きじ2
みりん	大きじ1/2
酒	大きじ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

- 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。
- 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。
- 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

# 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よ
- さつま芋は輪切りにし、素揚げして下さい。

## ミルクで煮たナッツ入りの肉みそに ひき肉を加えたオリジナルレシピ 乳肉味噌メンチカツ

食塩相当量  
**1.8g**

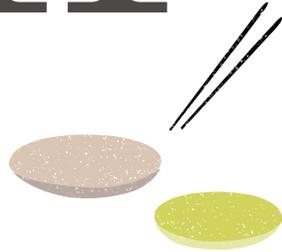
エネルギー572kcal、たんぱく質27.4g  
脂質35.5g、炭水化物41.1g、カルシウム131mg  
コレステロール118mg



2025

November

11



### 材料(4人分)

サラダ油	小さじ1
豚ばら薄切り肉	200g
粗挽きこしょう	少量
レンコン	200g
白ねぎ	1本
乳清(ホエイ)	200ml
★めんつゆ(3倍濃縮)	大きじ1
みりん	小さじ1
さやいんげん	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、豚肉は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

2025  
December

12



材料(2人分)

だし汁	水	1,000ml
	酒	大きじ2
	だし昆布	10cm
団子	鶏ももひき肉	100g
	カッターチーズ	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	大きじ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)・ポン酢しょうゆ	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下さい。

〈ワンポイント〉

- お好みで、柚子の皮を散らして下さい。
- カッター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よ♪

鶏だんごに  
チーズの  
コクが  
プラスされ、  
極上の  
味わいに

鶏とカッターチーズの団子鍋

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

