

まきはの
乳和食カレンダー
2026



永利牛乳 株式会社

福岡県朝倉郡筑前町 永利牧場

2026

January

1



材料(2人分)

- 丸餅(小).....2個
- 鶏もも肉(一口大).....2個(10g/個)
- 大根・人参(型抜き用).....各1cm
- 椎茸.....1枚
- 紅白かまぼこ.....2枚
- ほうれん草.....1株(25g)

ミルク卵液

- 卵(Mサイズ).....1個
- まきばの牛乳.....180ml
- ★めんつゆ(3倍濃縮).....大きじ1/2
- 柚子.....適量

作り方

- 大根と人参は厚さ2mmに切って型抜きする。椎茸は薄切りにし、紅白かまぼこは厚さ2mmに切る。ほうれん草は茹でて水気を絞り4cmに切る。
- 器に大根を敷いて餅をのせ、鶏肉、椎茸、かまぼこを並べる。溶きほぐした卵に★を加え、ざるでこしてから注ぎ、人参とほうれん草を添える。
- フライパンに深さ3cmの湯を沸かし、布巾またはクッキングペーパーを敷いて器を静かに置く。クッキングペーパーをかぶせ、鍋蓋をして中火で約3分、弱火にしてさらに5分蒸す。
- 柚子を添えて、温かいうちにやさしいミルク香る祝碗をお楽しみ下さい。

(注) 器の大きさによって蒸し時間が変わります。竹串を刺すなどして蒸し上がりを確認して下さい。



柚子香る、
ミルク茶碗蒸しで
新年を祝う・
ミルク蒸し雑煮
幸多き1年に

食塩相当量
0.8g

エネルギー194kcal、たんぱく質10.3g、脂質7.8g
炭水化物22.9g、カルシウム127mg、コレステロール113mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
2025 12 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	2026 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			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 成人の日	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負
18 仏滅	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

2026

February

2



材料(4人分)

- レンコン(皮むき).....150g
- 人参.....50g
- 芽ひじき(乾燥).....15g
- サラダ油.....適量

ミルクめんつゆ

- まきばの牛乳.....200ml
- めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1と1/3
- 酒.....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1
- きぬさや.....12枚

作り方

- レンコンは縦半分または1/4に切って薄切りにし、15分ほど水にさらして水気を切る。
- フライパンに油を熱し、レンコンを中火で炒め油をなじませる。【縦に薄切りし、細切りにした人参】と【水で戻したひじき】を加え、火を止めて合わせておいた★を加える。
- クッキングシートで落とし蓋をし、強火にかける。煮立ったら中火〜弱火にし、水分が無くなるまで煮る。シートについた白い固形物(乳成分)は箸で戻す。
- 粗熱が取れたら、【筋取りし、茹でて冷水にとり、斜め細切りにしたきぬさや】を和えて下さい。

<ポイント>

- 調味料が少ないので、ひじきやレンコン、きぬさやなどの水気はよく切っておくと美味しく出来上がります♪



カルシウムたっぷりの常備菜
蓮根とひじきの
ミルクだし煮

食塩相当量
0.8g

エネルギー91kcal、たんぱく質3.3g、脂質3.3g、炭水化物14.0g、カルシウム108mg、コレステロール6mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
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 建国記念の日	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安
22 赤口	23 先勝 天皇誕生日	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口
					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	2026 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

2026

March

3



材料(2人分)

- すし飯
 - 米.....1合
 - 乳清(ホエイ).....180ml
 - すし酢.....大さじ2
 - 新しょうが.....30g
 - 白ごま.....小さじ2
- 油揚げ.....6枚
- 煮汁(2種)
 - ★ミルクだし
 - まきばの牛乳.....200ml
 - めんつゆ(3倍濃縮)、酒.....各大さじ1.5
 - 砂糖.....大さじ1
 - ☆ホエイだし
 - 乳清(ホエイ).....200ml
 - めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1
 - 酒.....大さじ1.5
 - 砂糖.....大さじ1

作り方

- 米は洗米後1時間以上浸水し、水を切ってお釜に入れる。冷ましたホエイを目盛りまで加えて炊く。炊き上がったら、熱いうちにすし酢を混ぜる。
- 人肌程度に冷めたら、【みじん切りにした新しょうが】と白ごまを混ぜ、12等分してぬらした布巾(またはクッキングペーパー)をかぶせる。
- フライパンに★(または☆)を入れ、【油抜きして水気を絞った油揚げ】を並べて強火で煮る。煮立ったら中火にし、上下を返して弱火で煮含める。煮汁が少し残る程度で火を止め、クッキングシートをかぶせて冷ます。
- 3の油揚げを斜め半分に切り、すし飯を詰める。器に盛り、お好みで甘酢生姜を添えて下さい。

<ポイント>

- ミルクだしは、まるやかでやさしい味わいに♪
- ホエイだしは、すっきりとした味わいに♪



ミルクだしを吸った揚げは
おいしさも栄養も◎
ミルクいなり寿司

食塩相当量
2.6g

(ミルク) エネルギー551kcal
たんぱく質17.7g、脂質16.9g
炭水化物83.9g、カルシウム333mg
コレステロール12mg

食塩相当量
2.2g

(ホエイ) エネルギー508kcal
たんぱく質14.4g、脂質13.1g
炭水化物84.1g、カルシウム299mg
コレステロール0mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
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	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 友引	20 先負	21 仏滅
22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝	31 友引			2026 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	2026 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

2026

April

4



材料(4人分)

- 豚ばら薄切り肉 200g
- アスパラ 4本
- レタス 100g
- サラダ油 小さじ1
- 粗挽き黒こしょう 少量

ホエイボン酢

- ★ 乳清(ホエイ) 100ml
- ボン酢しょうゆ 大さじ1

作り方

- フライパンに油を熱し、【根元の皮をピーラーで薄くむき、4~5cm長さの斜め切りにしたアスパラ】を炒めて皿に取り出す。【食べやすい大きさにちぎったレタス】をざっと炒め、別皿に取り出す。
- 1のフライパンに【7cm長さに切った豚肉】をほぐし入れ、こしょうをふって炒める。8割ほど火が通ったら★を加え、水分がほぼ無くなるまで炒める。
- アスパラとレタスを戻し、軽く炒め合わせ、こしょうで味を調えて下さい。

<ポイント>

- 食材を別々に炒めて最後に合わせることで、食感も楽しめ、色鮮やかな緑に仕上がります♪



ホエイボン酢の
さやわかな酸味がクセになる!!
春レタスとアスパラと
豚肉の乳清ボン酢炒め

食塩相当量
0.4g

エネルギー226kcal
たんぱく質7.8g、脂質21.3g
炭水化物3.8g、カルシウム33mg
コレステロール35mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
2026 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 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 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	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		2026 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

2026

May

5



魚が苦手なお子さんにも
食べて欲しい乳和食
いわしの
ミルク味噌煮・
生姜添え

材料(4人分)

いわし.....4尾(250g)
しょうが.....15g

ミルク味噌

まきばの牛乳.....150ml
★酒、砂糖、米酢.....各大さじ1.5
味噌(減塩麦味噌).....大さじ1.5

作り方

- 1 フライパンに牛乳と★を入れて混ぜ、味噌を加えてよく溶かす。
- 2 1に【頭と内臓を取り、水洗いして水気を拭いたいわし】を並べ、【千切りにしたしょうが】の2/3量を散らし、クッキングシートで落とし蓋をする。
- 3 最初は強火で加熱し、煮立ったら中火～弱火にし、煮汁を回しかけながら煮詰める。
- 4 器に盛り、残りの千切りしょうがと季節の青み野菜を添えて下さい。

＜ポイント＞

- 味噌の種類によって風味が変わります。減塩麦味噌がおすすめです。
- ぜひ、お好みの味噌を見つけてみてください♪



食塩相当量
0.8g

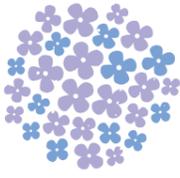
エネルギー119kcal、たんぱく質9.0g、脂質5.1g、
炭水化物8.9g、カルシウム71mg、コレステロール30mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>2026 4</p> <p>S M T W T F S</p> <p>1 2 3 4</p> <p>5 6 7 8 9 10 11</p> <p>12 13 14 15 16 17 18</p> <p>19 20 21 22 23 24 25</p> <p>26 27 28 29 30</p>	<p>2026 6</p> <p>S M T W T F S</p> <p>1 2 3 4 5 6</p> <p>7 8 9 10 11 12 13</p> <p>14 15 16 17 18 19 20</p> <p>21 22 23 24 25 26 27</p> <p>28 29 30</p>				<p>1</p> <p>大安</p>	<p>2</p> <p>赤口</p>
<p>3</p> <p>先勝</p> <p>憲法記念日</p>	<p>4</p> <p>友引</p> <p>みどりの日</p>	<p>5</p> <p>先負</p> <p>こどもの日</p>	<p>6</p> <p>仏滅</p> <p>振替休日</p>	<p>7</p> <p>大安</p>	<p>8</p> <p>赤口</p>	<p>9</p> <p>先勝</p>
<p>10</p> <p>友引</p>	<p>11</p> <p>先負</p>	<p>12</p> <p>仏滅</p>	<p>13</p> <p>大安</p>	<p>14</p> <p>赤口</p>	<p>15</p> <p>先勝</p>	<p>16</p> <p>友引</p>
<p>17</p> <p>仏滅</p>	<p>18</p> <p>大安</p>	<p>19</p> <p>赤口</p>	<p>20</p> <p>先勝</p>	<p>21</p> <p>友引</p>	<p>22</p> <p>先負</p>	<p>23</p> <p>仏滅</p>
<p>24</p> <p>大安</p>	<p>25</p> <p>赤口</p>	<p>26</p> <p>先勝</p>	<p>27</p> <p>友引</p>	<p>28</p> <p>先負</p>	<p>29</p> <p>仏滅</p>	<p>30</p> <p>大安</p>
<p>31</p> <p>赤口</p>						

2026

June

6



材料(2人分)

- 鶏ささみ 2本
- 小麦粉 適量
- 粗挽き黒こしょう 少量
- 大葉 4枚
- 梅干し(塩分3%) 2個
- カッターチーズ 20g
- ししとう 2本

ミルク衣

- まきばの牛乳 50ml
- ★小麦粉 大さじ4
- パン粉、サラダ油 各適量

作り方

- 1 広げたラップに小麦粉をまふし、【筋を取り、観音開きにした鶏ささみ】をのせる。軽く小麦粉とこしょうを振り、ラップをかけて麺棒などで軽くたたきながら伸ばす。
- 2 1の1本分のささみに大葉2枚を向かい合わせに並べ、【種を取り、包丁で叩いた梅干し】を塗り、カッターチーズをほぐしてのせる。
- 3 2のささみを半分に切って手前から巻き、混ぜておいた★にくぐらせてパン粉をまふす。
- 4 フライパンに少量の油を170℃くらいに熱し、揚げ焼きにする。食べやすい大きさに切って器に盛り、【素揚げのししとう】を添えて下さい。

<ポイント>

- ミルク衣が素材のうまみをやさしく包みます♪
- 卵を使わないため衣がデリケート。お箸で触れるのは、ひっくり返すときだけ♪

チーズ効果で
塩分上げずに
ボリュームアップ
ささみ梅肉
カッターチーズフライ



食塩相当量
0.5g

エネルギー274kcal
たんぱく質17.1g、脂質12.4g
炭水化物25.1g、カルシウム65mg
コレステロール41mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
2026 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	1 先勝 牛乳の日 	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	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅
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 先勝	30 友引				2026 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

2026

July

7



材料(2人分)

- 豚ロース肉(ブロック).....170g
- まきばの牛乳、めんつゆ(3倍濃縮).....各大さじ1/2
- ★おろししょうが.....15g
- おろしにんにく.....5g
- 片栗粉(肉用).....大さじ2
- 茄子.....2本(250g)
- パプリカ(赤・黄).....各50g
- サラダ油.....適量

ホエイ黒酢あん

- ★乳清(ホエイ).....120ml
- 黒酢.....70ml
- 砂糖.....30g
- めんつゆ(3倍濃縮).....大さじ1
- かつお節.....10g
- 片栗粉(あん用).....小さじ2

作り方

- 1 ☆を鍋で温め、熱いうちに【クッキングペーパーに包んだかつお節】を入れる。冷めたら絞って風味を移し、片栗粉を混ぜておく。
- 2 【筋切りし一口大に切った豚肉】と★をポリ袋に入れてよくもみ、30分ほど漬け、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに170℃の油(深さ約5mm)を熱し、揚げ焼きにする。中まで火が通ったら取り出す。
- 4 3のフライパンで【大きめに乱切りした茄子】を中火～弱火でしんなりするまで揚げ焼きにする。取り出した後、【縦1/3に切って乱切りにしたパプリカ】を炒める。
- 5 余分な油を拭き、肉と茄子を戻してさっと炒め、1を加える。全体に絡めながらツヤのあるとろみに仕上げてください。

<ポイント>

- 茄子は弱火でゆっくりと油を吸わせてしんなりさせるのが、美味しくなるコツです♪



野菜たっぷり、
自慢のあんかけレシピ
夏野菜と豚ロース肉の
乳清黒酢あんかけ

食塩相当量
1.4g

エネルギー502kcal、たんぱく質18.9g、脂質28.2g
炭水化物46.2g、カルシウム87mg、コレステロール55mg

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

2026

August

8



材料(4人分)

- 春雨 40g
- カッテージチーズ 30g
- ハム 3枚
- きゅうり 30g
- わかめ(戻したもの) 20g
- かに風味かまぼこ 2本(30g)
- いりごま 大さじ1
- ミニトマト 4個

錦糸卵

- 卵(Mサイズ) 1個
- まきばの牛乳 大さじ1
- サラダ油 適量

ホエイボン酢

- 乳清(ホエイ) 100ml
- ★ ポン酢しょうゆ 大さじ1と1/3
- 砂糖 小さじ1

作り方

- 1 春雨を沸騰した湯で戻し、冷水にさらして水気を切り、食べやすい長さに切る。
- 2 カッテージチーズはかたく絞って冷やし、ほぐす。ハムは千切りにし、きゅうりは3cm長さの千切りにする。わかめはごく切り、かに風味かまぼこはほぐしておく。卵と牛乳をよく混ぜて焼き、錦糸卵(3cm長さ)にする。
- 3 ボウルに1を入れ、2とごまの半量を入れて混ぜ、合わせておいた★でさっと和える。
- 4 器に盛り、【半分に切ったミニトマト】と残りの具材を彩りよく飾って下さい。

<ポイント>

- 錦糸卵は、卵と牛乳をよく混ぜ合わせた後にザルで濾すことで、ふんわりと柔らかくなります♪

減塩でも、旨味たっぷり
七彩春雨サラダ・
乳清ボン酢仕立て



食塩相当量
0.9g

エネルギー128kcal、たんぱく質6.0g、脂質5.4g
炭水化物14.7g、カルシウム96mg、コレステロール57mg

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



材料(4人分)

- 山芋 300g
- 牛ばら薄切り肉 200g
- 玉ねぎ 1個(200g)
- 人参 小1本(100g)
- サラダ油 小さじ2

ミルクめんつゆ

- まきばの牛乳 200ml
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1.5
- きぬさや 8本

作り方

- 1 山芋は3cmの乱切りにして5分ほど水にさらし、水気を拭く。牛肉は食べやすい大きさに切る。玉ねぎは横半分に切り、半月型の厚めスライスにする。人参は一口大の乱切りにする。
- 2 フライパンに油を熱し、牛肉、玉ねぎ、山芋、人参の順に炒める。牛肉に焼き色が付いたら一旦火を止め、合わせておいた★を入れ、クッキングシートで落とし蓋をする。
- 3 最初は強火で加熱し、煮立ったら弱火にして煮詰める。クッキングシートについていた白い固形物(乳成分)を箸で戻す。
- 4 器に盛り、【筋を取り、茹でて氷水に上げ色止めしたきぬさや】を飾って下さい。

<ポイント>

- 山芋は煮ることによってホクホクとした食感になります♪



だしは牛乳、調味料はめんつゆのみ
塩分はうれしい半分以下

山芋と牛肉のミルク煮

食塩相当量
0.8g

エネルギー322kcal、たんぱく質10.9g、脂質24.2g
炭水化物21.0g、カルシウム88mg、コレステロール46mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
2026 8 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	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	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 仏滅	26 大安
	敬老の日	国民の休日	秋分の日			
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負			2026 10 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

2026

October

10



牛乳で減塩&
しっとりジューシー
鶏のミルク塩麴
から揚げ

材料(2人分)

鶏もも肉.....250g

ミルク塩麴

★[まきばの牛乳、塩麴.....各小さじ2

片栗粉.....大さじ4

サラダ油、レモン.....各適量

作り方

- 1 ポリ袋に★を入れて混ぜ、【皮目からフォークで穴をあけ、一口大に切った鶏肉】を加え、袋の上からもみ込んで1時間以上漬ける。バットに片栗粉を広げ、鶏肉にまんべんなくまぶす。
- 2 フライパンに油（深さ約2cm）を熱し、170～180℃になったら1を揚げる。途中で返し、中まで火が通り、衣が香ばしく色づくまで揚げる。
- 3 器に盛り、レモンを飾り、付け合わせにキャベツなどを添えて下さい。

＜ポイント＞

- 衣は揚げる直前にまぶすと、カリッと揚がります♪



食塩相当量
0.7g

エネルギー396kcal、たんぱく質21.2g
脂質28.1g、炭水化物16.5g
カルシウム23mg、コレステロール112mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
2026 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	2026 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 仏減	2 大安	3 赤口
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏減	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 先負	12 仏減 スポーツの日	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負
18 仏減	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏減
25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏減	31 大安

2026

November

11



材料(2人分)

- 鮭(無塩).....1切(60~70g)
- 粗挽き黒こしょう.....少量
- ブロッコリー.....1/2株
- マカロニ.....30g
- しめじ、まいたけ.....各1/2パック
- サラダ油.....適量

和風ホワイトソース

- まきばの牛乳.....400ml
- 米粉.....大さじ4
- ★味噌(合わせ味噌).....大さじ1
- 砂糖.....小さじ1/2
- パン粉.....適量

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分けて一口大に切り、茹でる。マカロニも同じ湯で茹で、水気を切って油をまぶす。
- 2 フライパンに油をひき、鮭にこしょうをふって焼いてほぐす。【小房に分けたしめじとまいたけ】を炒めて取り出す。
- 3 ボウルに米粉を入れ、牛乳を少しずつ加えて泡立て器で混ぜ、★を溶き入れる。フライパンに移し、中火にかけ、とろみがつくまで混ぜる。
- 4 耐熱皿にマカロニとキノコを少量のソースで和え、鮭の半量と一緒にのせる。上からソースをかけ、残りの鮭とブロッコリーを飾り、パン粉をふる。
- 5 電子レンジ(500W)で10分加熱した後、オーブトースターで焼き色をつけて下さい。

<ポイント>

- お好みで刻みのりをかけると、香りと風味のアクセントになります♪



バター不使用でも美味しく低カロリー
 鮭とキノコの
 和風ミルク味噌グラタン

食塩相当量
1.1g

エネルギー367kcal、たんぱく質20.8g、脂質14.4g
 炭水化物45.1g、カルシウム262mg、コレステロール41mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
1 赤口	2 先勝	3 友引 文化の日	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口
8 先勝	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 先負	21 仏滅
22 大安	23 赤口 勤労感謝の日	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝				2026 10 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	2026 12 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

2026
December

12



材料(2人分)

- 牛肉 200g
- 木綿豆腐 1/4丁
- 玉ねぎ 1/2個(100g)
- しらたき 150g
- 春菊 1/2袋
- 白ねぎ 1本
- 牛脂 適量(10g)

ホエイトマトつゆ

- 乳清(ホエイ)、トマトジュース(無塩) 各100ml
- めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- 砂糖 小さじ1
- 卵 2個(お好みで)

作り方

- 1 熱したフライパンに牛脂を溶かし、全体になじませて取り出す。【4等分に切った豆腐】を中火で焼き、焦げ目をつけて焼き豆腐にする。
- 2 【半分に切った牛肉】を加えてほぐし、弱火で炒める。肉の色が変わってきたら、【厚さ5mmのくし形に切った玉ねぎ】を加えて軽く炒め、火が通ったら【湯通ししたしらたき】を加える。
- 3 豆腐を返し、【斜め切りの白ねぎ】と【1/3長さに切った春菊】は根元を下にして加える。合わせておいた★を入れて中火で5分ほど煮る。
- 4 具材に火が通り、香りが立ったら、お好みで溶き卵にからめてお召し上がり下さい。

〈ポイント〉

- しらたきはクッキングペーパー等で水分を拭き取っておくと、食感がよくなります♪

トマトとホエイの酸味が織りなす
絶品つゆが自慢の逸品
乳清トマトすき焼き



食塩相当量
2.1g

エネルギー508kcal、たんぱく質29.3g、脂質36.3g
炭水化物22.6g、カルシウム252mg、コレステロール259mg

sun	mon	tue	wed	thu	fri	sat
<p>2026 11</p> <p>S M T W T F S</p> <p>1 2 3 4 5 6 7</p> <p>8 9 10 11 12 13 14</p> <p>15 16 17 18 19 20 21</p> <p>22 23 24 25 26 27 28</p> <p>29 30</p>		1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負	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	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 先勝	30 友引	31 先負		<p>2027 1</p> <p>S M T W T F S</p> <p>1 2</p> <p>3 4 5 6 7 8 9</p> <p>10 11 12 13 14 15 16</p> <p>17 18 19 20 21 22 23</p> <p>24 25 26 27 28 29 30</p> <p>31</p>

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、水滴が付きにくい、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



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



*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＞



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



煮物のだし(4人分)

*通常レシピより塩分23%相当カット



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



フライは、上記を合わせたものをバター液として使用。卵は使わずにパン粉をつける。
天ぷらは、上記に水50ml加えて使用。
*共に、素材に小麦粉を軽く振ってからつけると衣がなじみやすい。

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＞



*通常レシピより塩分42%相当カット
＜塩こうじ漬け＞



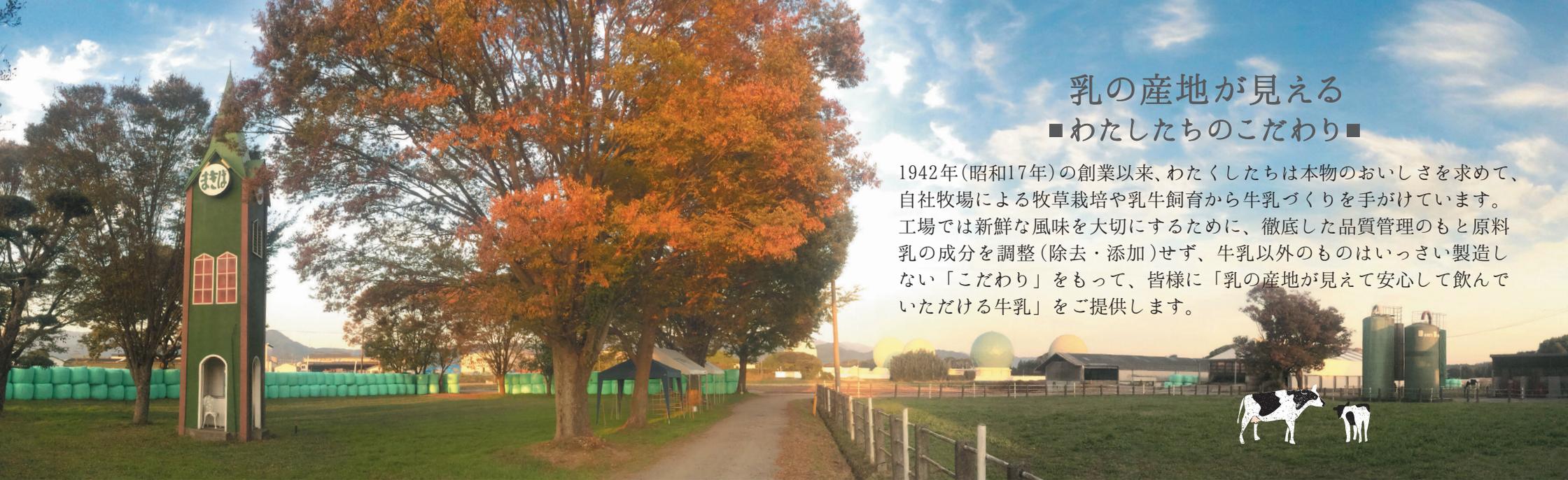
*通常レシピより塩分53%相当カット
＜レモン漬け＞



*いずれも漬け時間は最低1時間以上。一晩漬けるとおいしい。

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



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・裏表紙撮影/長谷川敏 デザイン/中山祥子
栄養計算・ライト/鈴木玲子 アシスタント/亀田真澄美
撮影スタジオ協力/アトリエ・チト <https://latelier-tistou.com/>

永利牧場 まきばの牛乳

バック 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まお届けします。

永利F-ミルク

バック 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・中学校等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」※夜の営業はしておりません。
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



「このカレンダーは、お手元に保存されレシピ集としてご利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。