

2026年レシピ

1月

新年を祝う・ミルク蒸し雑煮

2月

蓮根とひじきのミルクだし煮

3月

ミルクいなり寿司

4月

春レタスとアスパラと豚肉の乳清ポン酢炒め

5月

いわしのミルク味噌煮・生姜添え

6月

ささみ梅肉カッターチーズフライ

7月

夏野菜と豚ロース肉の乳清黒酢あんかけ

8月

七彩春雨サラダ・乳清ポン酢仕立て

9月

山芋と牛肉のミルク煮

10月

鶏のミルク塩麴から揚げ

11月

鮭とキノコの和風ミルク味噌グラタン

12月

乳清トマトすき焼き

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)	大さじ1/2
柚子	適量

作り方

- 1 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って4cmに切る。
- 2 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。
- 3 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。
- 4 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。

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

柚子香る、
ミルク茶碗蒸しで幸多き1年に
新年を祝う・
ミルク蒸し雑煮



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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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。シートについていた白い固形物(乳成分)は箸で戻す。
- 4 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

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)

いなり揚げ	★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

- 1 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。
- 2 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。
- 3 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合わせる。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。
- 4 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

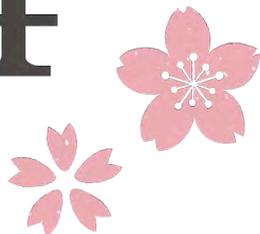
食塩相当量
2.2g

(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

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

- 1 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】をさっと炒め、別皿に取り出す。
- 2 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。
- 3 アスパラとレタスを戻し、軽く炒め合わせ、こしょうで味を調べて下さい。

〈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
さわや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

2026

May

5



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♪

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

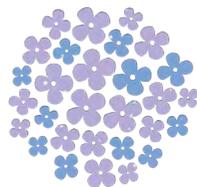


食塩相当量 **0.8g**
エネルギー119kcal、たんぱく質9.0g、脂質6.1g
炭水化物8.9g、カルシウム71mg、コレステロール30mg

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ぶし、【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ぶす。
- 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
ポリユームアップ
ささみ梅肉
カッターチーズフライ



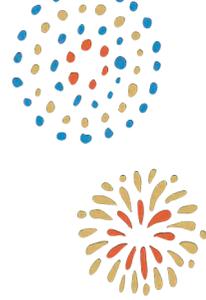
食塩相当量
0.5g

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

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

- ★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。
- 【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。
- 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。
- 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。
- 余分な油を拭き、肉と茄子を戻してきつと炒め、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

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。わかめはざく切り、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、【半分にしたミニトマト】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

2026
September

9



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

2026

October

10



材料(2人分)

鶏もも肉 250g

ミルク塩麩

★[まきばの牛乳、塩麩] 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♪

牛乳で減塩&
しっとりジューシー
鶏のミルク塩麩
から揚げ



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

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、オーブン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

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