

料理にミルクを増やソウヤ!



## ジャガイモのミルク煮

### 【材料(2人分)】

ジャガイモ 中3~4こ  
 塩 小さじ1/3  
 牛乳 300ml  
 ピザ用チーズ 20g  
 パセリ 少々

### 【栄養価(1人分)】

エネルギー 215kcal  
 たんぱく質 8.9g  
 脂質 7.9g  
 炭水化物 19.6g  
 食塩相当量 1.3g  
 カルシウム 240mg

### 【つくり方】

- ① ジャガイモは皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ② ①のジャガイモを鍋に入れ、牛乳と塩を加える（牛乳はジャガイモがかぶるくらい）。火にかけ、ごく弱火で煮る（蓋はしない）。

**ポイント!** 鍋に牛乳の膜が張るが、これが落とし蓋の代わりになる!

- ③ ジャガイモが煮えたら火を止め、熱いうちにピザ用のチーズをのせ、蓋をする。

**ポイント!** 蓋をして、余熱でチーズが溶けるまで待つ!

- ④ 器に取り出し、パセリを飾る。

北海道の郷土料理「ジャガイモの塩煮」。6月の牛乳月間は、「水」の代わりに「牛乳」で煮てみよう! 「いかの塩辛」の代わりに「チーズ」をのせて食べよう!

この1皿で、1日に必要なカルシウム量の約3分の1を摂ることが出来ます

6月は「牛乳月間」

~料理にミルクを増やソウヤ!~

## 牛乳をもっと食卓に! 乳和食レシピ

作成:北海道宗谷総合振興局(農務課・稚内保健所)

### 6月は「牛乳月間」です!

6月は、酪農が盛んな地域では放牧が始まり、冬を牛舎で過ごした牛たちが、草地で牧草を思う存分に食(は)む季節であり、日本酪農乳業協会(「Jミルク」)が、6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。

「牛乳月間」において、牛乳・乳製品をよりご家庭の食卓に取り入れていただけるよう、

### 「乳和食」のレシピをご提案します!

#### ## 乳和食について ##

乳和食は、みそやしょう油などの伝統的な調味料に「コク味」や「うまみ」を有する牛乳を組み合わせるなど、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べていただく、**新しいスタイルの和食**です。



和食に牛乳って本当にあうの?

和食って健康志向だけど、実は塩分過多やカルシウム不足が弱点なんだ。

だから、牛乳を組み合わせることで効果的に栄養を補えるんだよ!



料理にミルクを増やソウヤ!



## ミルク豚(とん)ちゃん

### 【材料(2人分)】

豚もも肉(薄切) 70g 大根 50g  
 生姜 1かけ もめん豆腐 40g  
 玉ねぎ 30g サラダ油 適量  
 にんじん 15g だし汁 260g  
 ごぼう 30g 牛乳 160ml  
 ジャガイモ 100g みそ 大さじ1  
 こんにゃく 40g 長ねぎ 10g  
 しめじ 20g

### 【栄養価(1人分)】

エネルギー 235kcal  
 たんぱく質 12.6g  
 脂質 11.3g  
 炭水化物 15.9g  
 食塩相当量 1.3g  
 カルシウム 148mg

### 【つくり方】

- ① 豚肉は一口大に切り、さっと湯通しする。
- ② 生姜はみじん切りにする。玉ねぎはくし形切り、にんじんとごぼうは小さめの乱切りにし、ごぼうは水にさらす。
- ③ ジャガイモは皮をむき、一口大に切り、水にさらす。こんにゃくは熱湯に通し、手でちぎる。もめん豆腐は角切り。しめじは根を除き、小房に分ける。大根はいちょう切りにする。
- ④ 鍋にサラダ油を入れ、生姜を炒める。香りが立ったら水気を切った野菜、こんにゃくを加え、よく炒める。

**ポイント!** 後で肉を加えると旨味が逃げずおいしい!

- ⑤ ④にだし汁と豆腐を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。この中に①の豚肉を入れ、火を通す。

**ポイント!** 蓋をして、余熱でチーズが溶けるまで待つ!

- ⑥ 火が通ったら、いったん火を止め、みそと牛乳を加え、再び火にかける。温まったら小口切りにした長ねぎを散らす。

**ポイント!** 牛乳を入れたら、煮立たせないよう火加減注意!

料理にミルクを増やソウヤ！



## お魚のミルクみぞれ煮

### 【材料(2人分)】

魚(旬のもの)	2切
牛乳(臭み抜き用)	適量
塩、こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
揚げ油	適量
牛乳	100ml
砂糖	小さじ2/3
酒	小さじ2
薄口醤油	小さじ2
生姜	5g
大根	80g
長ねぎ	少々
青しそ	2枚

### 【栄養価(1人分)】

(生鮭で計算)

エネルギー	215kcal
たんぱく質	15.5g
脂質	11.2g
炭水化物	11.1g
食塩相当量	1.6g
カルシウム	83mg



### 【作り方】

- ① 魚は食べやすい大きさに切り、牛乳に浸しておく。
- ② 魚の水気をふき取り、塩、こしょうをふる。
- ③ 生姜はすりおろし、生姜汁をつくる。
- ④ 魚に小麦をまぶし、180°Cの油で揚げる。
- ⑤ 鍋に牛乳と砂糖、酒、薄口醤油を合わせて火にかけ、煮立ったら、④を入れて2~3分煮る。
- ⑥ ⑤に③を加え、ひと吹きしたら火を止める。
- ⑦ 器に盛り、白髪ねぎと青しその千切りを添える。

料理にミルクを増やソウヤ！



## あんかけ茶碗蒸し

### 【材料(2人分)】

卵	(M)1こ
牛乳	200ml
塩	小さじ1/4
豚ひき肉	15g
生しょうが	少々
だし汁	75ml
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
水	大さじ1/2
みつば	少々

### 【栄養価(1人分)】

エネルギー	129kcal
たんぱく質	7.3g
脂質	7.1g
炭水化物	5.8g
食塩相当量	1.1g
カルシウム	127mg



### 【作り方】

- ① 卵を溶きほぐし、牛乳と塩を加えてよく混ぜてから裏ごしする。
- ② 器に①を注ぎ、蒸気の上上がった蒸し器に入れる。はじめの2~3分ほどは強火で蒸す。火を弱めて、さらに15~20分くらい蒸す。
- ③ 鍋に豚ひき肉、生しょうがを入れて、炒める。この中にだし汁、しょうゆ、酒を加えて煮立て、水溶性片栗粉でとろみをつける。
- ④ 蒸し上がったら、②の上に③のそぼろあんをかけ、小さく切ったみつばを散らす。

料理にミルクを増やソウヤ！



## ミルクくずもち

### 【材料(2人分)】

片栗粉	40g
砂糖	30g
牛乳	200ml
塩	ひとつまみ
きなこ	小さじ4
黒砂糖	大さじ1と1/2
水	小さじ4

### 【栄養価(1人分)】

エネルギー	117kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.3g
炭水化物	14.1g
食塩相当量	0.1g
カルシウム	72mg

### 【作り方】

- ① 片栗粉、砂糖、塩、牛乳を鍋に入れてよくかき混ぜ、火にかける。木べらでかき混ぜ、モロモロと固まってきたら火からおろし、余熱でさらにかき混ぜる。  
再び火にかけ、粘りが出て、ひとつかたまりになるまでよくかき混ぜる。
- ② ①を熱いうちに、水でぬらした流し箱に流し入れ、上部を平らにならして、冷やし固める。
- ③ 黒砂糖を水で煮溶かし、黒蜜をつくる。
- ④ ②が固まったら水でぬらしたゴムべらで一口大に分け、きなこをまぶし、黒蜜をかける。

