

消費を後押し！ スkimミルクレシピ4選

スキムミルクで簡単シチュー



レシピ動画公開中

ルー不使用、簡単！

材料（2人前）

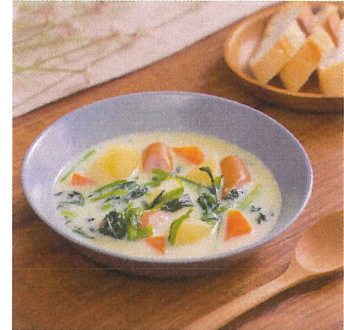
- | | |
|------------------------|--------------------|
| ・スキムミルク 大さじ5 | ・にんじん 1/3個 |
| ・バター 10g | ・薄力粉 小さじ2 |
| ・水（スキムミルク用） 大さじ2 | ・水 300ml |
| ・ウインナー 6本 | ・コンソメ顆粒 小さじ2 |
| ・ほうれん草 1束 | ・塩 少々 |
| ・じゃがいも 1個 | ・こしょう 少々 |

下準備

- ・ほうれん草は軽く茹で、3cm幅に切って水気をしぼる。
- ・じゃがいも・にんじんは一口大に、ウインナーは斜め半分に切る。

作り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- ① ボウルに水とスキムミルクを入れて混ぜ合わせる。
- ② 鍋にバターを熱し、じゃがいもとにんじんを加えて炒める。
- ③ 全体にバターがなじんだら薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- ④ 水とコンソメ顆粒を加えて混ぜ、蓋をして5分煮る。
- ⑤ ウインナーとほうれん草を加えて、蓋をしてさらに3分煮る。
- ⑥ ①を加えて混ぜ、一煮立ちさせる。塩、こしょうで味を調えて完成！



カステラパンケーキとミルクソース



レシピ動画公開中

ふわふわ新食感！

材料 20cmスキレット1台分

- | | |
|--------------------|-----------------------|
| 【カステラパンケーキ】 | ・ベーキングパウダー 小さじ1 |
| ・スキムミルク 大さじ1 | ・砂糖 60g |
| ・水 45ml | 【ミルクソース】 |
| ・卵黄 3個 | ・スキムミルク 大さじ4 |
| ・卵白 3個 | ・砂糖 55g |
| ・薄力粉 60g | ・水 200ml |

下準備

- ・スキレットに薄く油を塗しておく。
- ・オーブンは180℃に予熱しておく。

作り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【ミルクソース】

- ① 鍋にスキムミルク、砂糖、水を入れて、しっかりと混ぜ溶かす。
- ② 火をつけて、とろみがつくまで弱火で30分ほど混ぜ、冷ましておく。

【カステラパンケーキ】

- ③ ボウルに卵黄、スキムミルク、水を入れて、よく混ぜる。
- ④ 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れて、さらに混ぜる。
- ⑤ 別のボウルに卵白を入れて少し泡立て、砂糖を数回に分けて加え、ツノが立つくらいのメレンゲを作る。
- ⑥ ④にメレンゲを4回に分けて加え、その都度ゴムベラで底からすくうように混ぜる。
- ⑦ スキレットに流し入れ、オーブンで25分焼く。
- ⑧ 焼き上がったら、ミルクソースをかけて完成！



うまー



こちらのレシピはInstagram

「MILK & CHEESE LIFE」で近日公開予定！！



Instagramアカウント「ミルクアンドチーズライフ」で上記のレシピを12月に配信予定です！
牛乳乳製品レシピを多数配信中！フォローをお願いします！

手作りシリアルバー

カルシウムたっぷり！

材料（6本分）

※作りやすい分量

- ・マシュマロ 50g ※半分に切る
- ・オリーブ油 大さじ1
- ・スキムミルク 大さじ3
- ・ドライフルーツ入りシリアル 50g

下準備

- ・マシュマロは半分に切っておく。



作り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

- ① 耐熱容器にマシュマロを入れ、全体にオリーブ油をかける。
- ② ふんわりラップをし、電子レンジ（600w）で30秒加熱する。
- ③ ②の全体にスキムミルクをかけ、その上にシリアルをかけて箸でざっくり混ぜる。
- ④ クッキングシートを敷いたバットに流し、キャラメル包みにして冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑤ 食べやすい大きさに切ったら完成！

作り置きして朝食にもおすすめ！

レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん
出典：「ミルクホームページ」

スキムライスと一緒にチキンスープカレー

レトルトカレーで作る！

材料（1人分）

【スキムライス】

- ・米 1/2合 ※30分以上浸水しておく
- ・スキムミルク 大さじ1/2
- ・レモン（輪切り） 1枚

【チキンスープカレー】

- ・チキンカレー（レトルト） 1袋（180g）
- ・スキムミルク 大さじ3
- ・パイナップルジュース 大さじ2

下準備

- ・米は30分以上浸水しておく



作り方・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・

【スキムライス】

- ① 浸水後、しっかりと水分をきった米を炊飯器に入れ、1/2合の目盛りまで水を注ぎ、スキムミルクを加え混ぜる。
- ② ①の表面にレモンとカルダモン（お好みで）をのせて炊く。
- ③ 炊きあがれば完成！

【チキンスープカレー】

- ④ 小鍋にカレー、スキムミルクを加え、弱火でスキムミルクのダマがなくなるまでへらで混ぜながら加熱する。
- ⑤ パイナップルジュースを加えてひと煮する。
- ⑥ 器に盛りつけて、お好みでパセリを添えて完成！

簡単だねー



レシピ：料理家・管理栄養士 小山浩子さん
出典：「ミルクホームページ」

パイナップルジュースを大さじ3以上加えるとトロピカルな風味に！

気分があがる♪
ミルクレシピ
時短で簡単。普段料理を
しない人にもおすすめ！

こちらのレシピは「ミルクHP内の



「ミルクレシピ」で公開中！！

牛乳乳製品レシピが盛りたくさん、スキムミルクレシピも多数掲載中です！