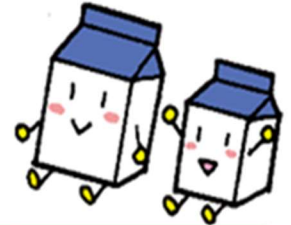


Jミルクより

ぎゅうにゅう にゅうせいひん つか りょうり しょうかい
牛乳・乳製品を使った料理を紹介します。

冬休みは、家族そろって、ゆっくり過ごすことのできる長期の休日です。クリスマスやお正月など、楽しみですね。でも、おせち料理に飽きたら、お子さんと一緒に、牛乳・乳製品を使った料理を楽しく作ってみませんか！

Jミルク レシピ で検索できます。ぜひ、ご覧下さい。



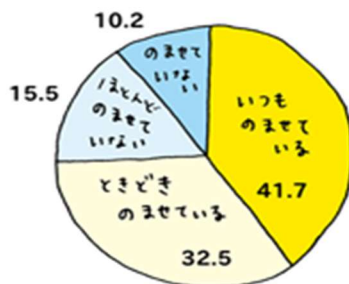
今日のミルちしき

新年度も給食、
始まっています！

給食の牛乳とカルシウム

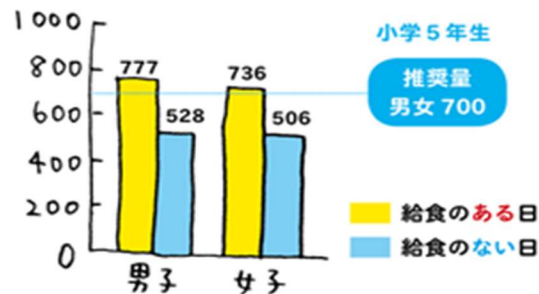


学校がない日も子どもに
牛乳をのませていますか？



※Jミルク「学校給食と子どもに関するアンケート」
より n=206（小学生のこどもの母親、小点数第2
位以下を四捨五入して算出）

給食がある日とない日
のカルシウム充足率



※(独)日本スポーツ振興センター「平成19年度児童生徒の食状況等
調査報告書」、厚生労働省「日本人の食事摂取基準」(2010年版)

給食の牛乳は、カルシウム摂取を支えています。

家では「牛乳をほとんど飲ませない」「飲ませない」が約3割。
そして、給食の牛乳がない日はカルシウムの充足率が下がります。
給食の牛乳には大切な役割があるのです。

保護者の皆様へ

11月26日に千葉県酪連主催のモーモースクールを実施しました。「かわいい子牛達のふれあい」「母牛の温かいおっぱいの搾乳体験」「バター作り」「酪農家さんの話」「牛乳メーカーの話」など、貴重な体験をしました。

そんな中で、給食での供給がなくなると、酪農家さん達がしぼった牛乳が余ってしまい、廃棄処分をしているというニュースが流れています。SDGsの活動で、大切な食料を無駄にしないためにも、ぜひ、ご家庭でも牛乳や乳製品を使って、手軽に栄養バランスを整えましょう。

次ページに、Jミルク発行の「ミルクレシピ」の抜粋を掲載しました。ご活用ください。

「飲み物編」

シェイク・ドリンク



合わせて混ぜるだけのシェイクドリンクです。
フルーツは、凍らせたものを使うとスムージーになります。またリンゴとニンジンなど、数種類を組み合わせても良いでしょう。どれも、作ったら早めに飲みましょう。

材料(4人分)

〈作り方〉

A フルーツシェイク

牛乳…200cc
好みの果物…適宜
はちみつ…好みで

A フルーツシェイクは、フルーツをすべてミキサーにかけてから、泡立て器などで牛乳とはちみつとよく混ぜ合わせる。※はちみつは、シュガーシロップや砂糖を溶かしたものでも大丈夫です。

B 抹茶ミルク

牛乳…200cc
抹茶…適量
はちみつ…適量

B 抹茶ミルクは、抹茶を少量の牛乳で溶きのばしてから、泡立て器などで材料を混ぜ合わせる。

C きな粉ゴマシェイク

牛乳…200cc
きな粉…大さじ1
すりゴマ…小さじ1
はちみつ…好みで
練りゴマ…好みで

C きな粉ゴマシェイクは、泡立て器などで材料をよく混ぜ合わせる。

D ラッシ

牛乳…100cc
ヨーグルト…100cc
はちみつ…大さじ1
塩…好みで(少々)
フルーツ…好みで

D ラッシーは、フルーツを使う場合はミキサーにかけ、他の材料と合わせて泡立て器などでよく混ぜ合わせる。

「デザート編」

生キャラメル



材料(4人分)

砂糖…140g

有塩バター…20g

牛乳…200cc

生クリーム…200cc

〈作り方〉

- ① テフロン加工のフライパン（または鍋）に砂糖を入れ**中火**にかける。混ぜずに周りが、薄く色づくまで待つ。フライパンに接している面が溶けてきたら木べらで軽く混ぜ、バターを加え混ぜる。
- ② ①の火を止め、混ぜながら牛乳を少しずつ加える（ダマになっても気にしない）。火加減を中火～強火にして、なめらかになるまで混ぜ続ける。ダマがなくなったら生クリームを加え、絶えず混ぜながら煮詰める。
- ③ へらで混ぜ続け、鍋底が見えて、かなり粘りが出てきたら冷たい水に落としてみる。落としたものが固まりになり、触ってみて柔らかく触れる硬さがベスト。
※ 水の中で散ったり、触れると崩れるようなら**さらに加熱する**。

「ご飯・おかず編」

牛乳豆腐の冷や奴



材料(4人分)

牛乳…4カップ

片栗粉…100g

溶きがらし…少量

練り梅…少量

みょうが小口切り…少量

しょうゆ…少量

〈作り方〉

- ① 鍋に牛乳と片栗粉を入れて中火にかけ、木べらで静かに混ぜながら煮立たせる。
- ② 弱火にしてさらに3～4分同様に煮て、ぬらした型に入れ、表面を平らにして冷ます。
- ③ ②が、冷めたら冷蔵庫に入れてよく冷やす。

洋風？和風？大根の味噌スープ



材料(4人分)

大根…1/3本
ニンジン…1本
タマネギ…1個
生しいたけ…3~4枚
ベーコン…2枚
顆粒コンソメ…小さじ2
味噌…大さじ3~4
牛乳…200cc
水溶き片栗粉…適宜
細ネギ…少々

〈作り方〉

- ① 大根、ニンジンは大きめの乱切りにする。タマネギは6つに切る。ベーコンは2cm幅に、生しいたけは2~4つに切る。
- ② 鍋にベーコンを入れ炒め、脂が出たら、大根、ニンジン、タマネギを加え、軽く炒める。ヒタヒタの水とコンソメを加え柔らかくなるまで煮る。途中水が減ったら加える(圧力鍋を使ってもよい)。
- ③ ②が柔らかくなったら、生しいたけを加え、味噌を溶き入れる(味噌の量は味噌の種類や好みで加減する)。牛乳を加え一煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。器に盛り、小口切りにした細ネギをちらす。

ミルクピラフ



材料(4人分)

米…3合
牛乳…200cc
ベーコン…2枚
エリンギ…1パック
ミックスベジタブル…150g
(冷凍食品)
塩…小さじ1

〈作り方〉

- ① 米はといて、3合分の水に1時間浸す。
- ② ①の水を1カップ分除く。代わりに、牛乳を1カップ加える。
- ③ ②に1cm幅に切ったベーコン・ミックスベジタブル(凍ったままでよい)、薄切りにしたエリンギをのせ、塩少々を加え、炊飯器で普通に炊く。

普通に炊くと底におこげができます。
おこげを作りたくない時は、炊きあがる
10分前と5分前に2回ほど米の上下を
良くかき混ぜて炊くといいでしょう。