



# 緊急時情報シート

記入年月日

年

月

日

## もしものために記入しておきましょう！

ミルクカレンダーをいつもの場所に掛ける前に、緊急時情報シートを記入しておきましょう。平時に、連絡先が変わっていないか等を確認しておく、もしものときに慌てずに済みます。また、おひとり暮らしの場合は、ここだけを切り取って、常に見えるところ、たとえば壁や柱に貼っておくのもよいですね。

### 緊急連絡先

|        |        |
|--------|--------|
| 氏名：    | 氏名：    |
| 続柄：    | 続柄：    |
| TEL：   | TEL：   |
| 住所：〒 - | 住所：〒 - |
| その他：   |        |

### 本人情報

|                          |       |
|--------------------------|-------|
| ふりがな<br>氏 名：             | 男 ・ 女 |
| 生年月日： 大 ・ 昭 ・ 平          | 年 月 日 |
| 血液型： A ・ B ・ O ・ AB ・ 不明 |       |
| 住所：                      | TEL：  |

### かかりつけの病院について

|                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| 病院名：               | 病院名：               |
| 診療科目： 科<br>(主治医： ) | 診療科目： 科<br>(主治医： ) |
| 病名                 | 病名                 |
| いつも飲んでいる薬          |                    |
| アレルギー、過去の病気やけがなど   |                    |

スタッフ一覧

企画・制作・進行：(株)NHKエデュケーショナル／(株)zaza  
料理制作：ワタナベマキ

スタイリスト：西崎 弥沙  
料理撮影：白根 正治

栄養計算：土屋 史子  
医療監修：田中 大介(昭和大学教授・小児科医)

印刷：(株)光陽メディア

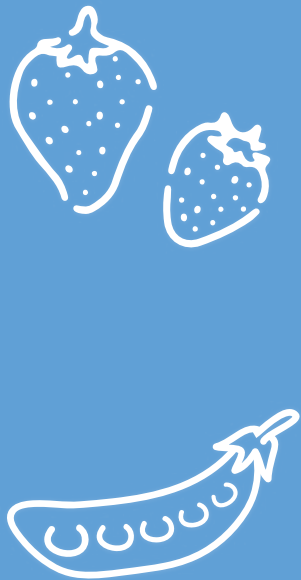
© 一般社団法人 全国牛乳流通改善協会 2021

milk calendar 2022

# からだよろこぶ 12レシピ

「ぎょうの料理」で  
おなじみ

料理監修：  
ワタナベマキ 先生



1

2022 January



1月のミルク料理

あさりたっぷり、お雑煮感覚で

焼きもちのミルクチャウダー

(1人分)444kcal、カルシウム275mg、塩分2.7g

朝食

昼食

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ1-6月」をご覧ください。

季節食材

あさり

春と秋に旬を迎えるあさり。貧血予防に必要な鉄やビタミンB12が豊富です。鉄分の吸収を助ける牛乳との相性もバッチリ。



| SUN                                                                                                                                 | MON              | TUE      | WED      | THU      | FRI      | SAT           |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|----------|----------|---------------|
| <div></div> <div>不安をあおる<br/>悪徳商法に<br/>注意しましょう</div> |                  | 28       | 29       | 30       | 31       | 1<br>元日<br>先負 |
| 2<br>仏滅                                                                                                                             | 3<br>赤口          | 4<br>先勝  | 5<br>友引  | 6<br>先負  | 7<br>仏滅  | 8<br>大安       |
| 9<br>赤口                                                                                                                             | 10<br>成人の日<br>先勝 | 11<br>友引 | 12<br>先負 | 13<br>仏滅 | 14<br>大安 | 15<br>赤口      |
| 16<br>先勝                                                                                                                            | 17<br>友引         | 18<br>先負 | 19<br>仏滅 | 20<br>大安 | 21<br>赤口 | 22<br>先勝      |
| 23<br>友引                                                                                                                            | 24<br>先負         | 25<br>仏滅 | 26<br>大安 | 27<br>赤口 | 28<br>先勝 | 29<br>友引      |
| 30<br>先負                                                                                                                            | 31<br>仏滅         |          |          |          |          |               |

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

2

2022 February



2月のミルク料理

なめらかな口あたり、温まるごちそう

鶏ミルク茶碗蒸し

(1人分)330kcal、カルシウム161mg、塩分2.0g

夕食

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ1-6月」をご覧ください。

季節食材

絹さや

さやごと食べる絹さやは緑黄色野菜。ビタミンCはトマトの4倍という栄養優等生です。成長に役立つアミノ酸リジンもいっぱい。



| SUN      | MON      | TUE      | WED               | THU      | FRI                                                                                                                                      | SAT      |
|----------|----------|----------|-------------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 30       | 31       | 1<br>先勝  | 2<br>友引           | 3<br>先負  | 4<br>仏滅                                                                                                                                  | 5<br>大安  |
| 6<br>赤口  | 7<br>先勝  | 8<br>友引  | 9<br>先負           | 10<br>仏滅 | 11<br>建国記念の日<br>大安                                                                                                                       | 12<br>赤口 |
| 13<br>先勝 | 14<br>友引 | 15<br>先負 | 16<br>仏滅          | 17<br>大安 | 18<br>赤口                                                                                                                                 | 19<br>先勝 |
| 20<br>友引 | 21<br>先負 | 22<br>仏滅 | 23<br>天皇誕生日<br>大安 | 24<br>赤口 | 25<br>先勝                                                                                                                                 | 26<br>友引 |
| 27<br>先負 | 28<br>仏滅 | 1        | 2                 | 3        | <div><div></div><div>還付金詐欺に<br/>注意しましょう</div></div> |          |

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

3

2022 March



3月のミルク料理

とろみが包み込む旨味と栄養

グリーンピースと帆立のミルク煮

(1人分)438kcal、カルシウム149mg、塩分2.2g

夕食

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ1-6月」をご覧ください。

季節食材 帆立貝

高たんぱく、低脂肪の帆立貝はダイエット、筋トレの強い味方。養殖で一年中おいしく食べられますが、天然物は冬から春にかけてと夏が旬。



| SUN      | MON              | TUE      | WED      | THU      | FRI                                                                                                                  | SAT      |
|----------|------------------|----------|----------|----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 27       | 28               | 1<br>大安  | 2<br>赤口  | 3<br>友引  | 4<br>先負                                                                                                              | 5<br>仏滅  |
| 6<br>大安  | 7<br>赤口          | 8<br>先勝  | 9<br>友引  | 10<br>先負 | 11<br>仏滅                                                                                                             | 12<br>大安 |
| 13<br>赤口 | 14<br>先勝         | 15<br>友引 | 16<br>先負 | 17<br>仏滅 | 18<br>大安                                                                                                             | 19<br>赤口 |
| 20<br>先勝 | 21<br>春分の日<br>友引 | 22<br>先負 | 23<br>仏滅 | 24<br>大安 | 25<br>赤口                                                                                                             | 26<br>先勝 |
| 27<br>友引 | 28<br>先負         | 29<br>仏滅 | 30<br>大安 | 31<br>赤口 |  <div>振り込め詐欺に<br/>注意しましょう</div> |          |

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

4

2022 April



4月のミルク料理

初心者でもカンタン、寒天スイーツ

いちごミルクかん

(1人分)312kcal、カルシウム250mg、塩分0.2g

おやつ

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ1-6月」をご覧ください。

季節食材 いちご

虫歯を予防するといわれる甘味成分キシリトール、実はいちごにたっぷり含まれています。豊富なビタミンCと共に歯も肌も美しく!?



| SUN                                                                                                                        | MON      | TUE      | WED      | THU      | FRI              | SAT      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|------------------|----------|
|  <div>不安をあおる<br/>悪徳商法に<br/>注意しましょう</div> |          | 29       | 30       | 31       | 1<br>先負          | 2<br>仏滅  |
| 3<br>大安                                                                                                                    | 4<br>赤口  | 5<br>先勝  | 6<br>友引  | 7<br>先負  | 8<br>仏滅          | 9<br>大安  |
| 10<br>赤口                                                                                                                   | 11<br>先勝 | 12<br>友引 | 13<br>先負 | 14<br>仏滅 | 15<br>大安         | 16<br>赤口 |
| 17<br>先勝                                                                                                                   | 18<br>友引 | 19<br>先負 | 20<br>仏滅 | 21<br>大安 | 22<br>赤口         | 23<br>先勝 |
| 24<br>友引                                                                                                                   | 25<br>先負 | 26<br>仏滅 | 27<br>大安 | 28<br>赤口 | 29<br>昭和の日<br>先勝 | 30<br>友引 |

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

5

2022 May



5月のミルク料理

○

チーズたっぷり、本場の味を

アスパラガスのミルクリゾット

(1人分)357kcal、カルシウム316mg、塩分2.1g

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ1-6月」をご覧ください。

昼食

夕食

季節食材

アスパラガス

カロテンやビタミン類の他、疲労回復に働くアミノ酸、アスパラギン酸を多く含みます。鮮度が落ちやすいので早めに調理しましょう。



| SUN      | MON      | TUE              | WED              | THU              | FRI                                                                                                                 | SAT      |
|----------|----------|------------------|------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 1<br>仏滅  | 2<br>大安  | 3<br>憲法記念日<br>赤口 | 4<br>みどりの日<br>先勝 | 5<br>こどもの日<br>友引 | 6<br>先負                                                                                                             | 7<br>仏滅  |
| 8<br>大安  | 9<br>赤口  | 10<br>先勝         | 11<br>友引         | 12<br>先負         | 13<br>仏滅                                                                                                            | 14<br>大安 |
| 15<br>赤口 | 16<br>先勝 | 17<br>友引         | 18<br>先負         | 19<br>仏滅         | 20<br>大安                                                                                                            | 21<br>赤口 |
| 22<br>先勝 | 23<br>友引 | 24<br>先負         | 25<br>仏滅         | 26<br>大安         | 27<br>赤口                                                                                                            | 28<br>先勝 |
| 29<br>友引 | 30<br>大安 | 31<br>赤口         | 1                | 2                |  <div>還付金詐欺に<br/>注意しましょう</div> |          |

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

6

2022 June



6月のミルク料理

梅雨のジメジメを吹き飛ばす

豆腐と牛乳の冷やそうめん

(1人分)530kcal、カルシウム227mg、塩分3.7g

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ1-6月」をご覧ください。

朝食

昼食

愛してミルクっ？

6月は牛乳月間

牛乳月間

6月1日は世界牛乳の日。2001年に国連食糧農業機関（FAO）が制定しました。2007年には日本酪農乳業協会（現Jミルク）が6月1日を牛乳の日、6月を牛乳月間と決めました。栄養たっぷりおいしい牛乳をこれからもよろしくお願いします。

| SUN                                                                                                               | MON      | TUE      | WED                   | THU      | FRI      | SAT      |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|-----------------------|----------|----------|----------|
|  <div>振り込め詐欺に<br/>注意しましょう</div> |          | 31       | 1<br>先勝<br><br>世界牛乳の日 | 2<br>友引  | 3<br>先負  | 4<br>仏滅  |
| 5<br>大安                                                                                                           | 6<br>赤口  | 7<br>先勝  | 8<br>友引               | 9<br>先負  | 10<br>仏滅 | 11<br>大安 |
| 12<br>赤口                                                                                                          | 13<br>先勝 | 14<br>友引 | 15<br>先負              | 16<br>仏滅 | 17<br>大安 | 18<br>赤口 |
| 19<br>先勝                                                                                                          | 20<br>友引 | 21<br>先負 | 22<br>仏滅              | 23<br>大安 | 24<br>赤口 | 25<br>先勝 |
| 26<br>友引                                                                                                          | 27<br>先負 | 28<br>仏滅 | 29<br>赤口              | 30<br>先勝 | 1        | 2        |

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

7

2022 July



7月のミルク料理

肉をヨーグルトに漬け込んで旨味をアップ

トマトミルクカレー

(1人分)879kcal、カルシウム189mg、塩分4.4g

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ7-12月」をご覧ください。

季節食材 トマト

旬は春ですが、多く出回るのは夏。赤い色素であるリコピンは抗酸化作用があって生活習慣病予防にぴったり。煮込むと吸収もよくなります。



昼食

夕食

| SUN                           | MON             | TUE      | WED      | THU      | FRI      | SAT      |
|-------------------------------|-----------------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <div>不安をあおる悪徳商法に注意しましょう</div> |                 | 28       | 29       | 30       | 1<br>友引  | 2<br>先負  |
| 3<br>仏滅                       | 4<br>大安         | 5<br>赤口  | 6<br>先勝  | 7<br>友引  | 8<br>先負  | 9<br>仏滅  |
| 10<br>大安                      | 11<br>赤口        | 12<br>先勝 | 13<br>友引 | 14<br>先負 | 15<br>仏滅 | 16<br>大安 |
| 17<br>赤口                      | 18<br>海の日<br>先勝 | 19<br>友引 | 20<br>先負 | 21<br>仏滅 | 22<br>大安 | 23<br>赤口 |
| 24<br>先勝                      | 25<br>友引        | 26<br>先負 | 27<br>仏滅 | 28<br>大安 | 29<br>先勝 | 30<br>友引 |
| 31<br>先負                      |                 |          |          |          |          |          |

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

8

2022 August



8月のミルク料理

涼しげなおやつで栄養補給

フルーツたっぷりミルクかき氷

(1人分)266kcal、カルシウム226mg、塩分0.2g

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ7-12月」をご覧ください。

季節食材 パイナップル

豊富なクエン酸は暑さや夏バテでたまった疲労の解消におすすめ。水に溶けない食物繊維がたっぷりなので便秘予防などにも役立ちます。



おやつ

| SUN      | MON      | TUE      | WED      | THU             | FRI                      | SAT      |
|----------|----------|----------|----------|-----------------|--------------------------|----------|
| 31       | 1<br>仏滅  | 2<br>大安  | 3<br>赤口  | 4<br>先勝         | 5<br>友引                  | 6<br>先負  |
| 7<br>仏滅  | 8<br>大安  | 9<br>赤口  | 10<br>先勝 | 11<br>山の日<br>友引 | 12<br>先負                 | 13<br>仏滅 |
| 14<br>大安 | 15<br>赤口 | 16<br>先勝 | 17<br>友引 | 18<br>先負        | 19<br>仏滅                 | 20<br>大安 |
| 21<br>赤口 | 22<br>先勝 | 23<br>友引 | 24<br>先負 | 25<br>仏滅        | 26<br>大安                 | 27<br>友引 |
| 28<br>先負 | 29<br>仏滅 | 30<br>大安 | 31<br>赤口 | 1               | <div>還付金詐欺に注意しましょう</div> |          |

●

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

9

2022 September



9月のミルク料理

最後のスプーン滴までおいしい

牛肉ときのこのミルクストロガノフ

(1人分)806kcal、カルシウム181mg、塩分3.6g

昼食

夕食

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ7-12月」をご覧ください。

季節食材 しめじ

きのこ類に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助ける大事なビタミンです。牛乳と合わせて積極的に摂りましょう。



| SUN                                                                                                             | MON              | TUE      | WED      | THU      | FRI              | SAT      |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|----------|----------|----------|------------------|----------|
|  <div>振り込め詐欺に<br/>注意しましょう</div> |                  | 30       | 31       | 1<br>先勝  | 2<br>友引          | 3<br>先負  |
| 4<br>仏滅                                                                                                         | 5<br>大安          | 6<br>赤口  | 7<br>先勝  | 8<br>友引  | 9<br>先負          | 10<br>仏滅 |
| 11<br>大安                                                                                                        | 12<br>赤口         | 13<br>先勝 | 14<br>友引 | 15<br>先負 | 16<br>仏滅         | 17<br>大安 |
| 18<br>赤口                                                                                                        | 19<br>敬老の日<br>先勝 | 20<br>友引 | 21<br>先負 | 22<br>仏滅 | 23<br>秋分の日<br>大安 | 24<br>赤口 |
| 25<br>先勝                                                                                                        | 26<br>先負         | 27<br>仏滅 | 28<br>大安 | 29<br>赤口 | 30<br>先勝         | 1        |

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

10

2022 October



10月のミルク料理

ほっとする、牛乳と味噌のハーモニー

かぼちゃのミルク味噌ほうとう鍋

(1人分)595kcal、カルシウム249mg、塩分2.6g

夕食

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ7-12月」をご覧ください。

季節食材 かぼちゃ

体内の余分な塩分を排出してくれる働きをもつカリウムが豊富。ビタミンCやカロテンも多く老化予防にも役立ちます。



| SUN                                                                                                                        | MON                | TUE      | WED      | THU      | FRI      | SAT      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------|----------|----------|----------|----------|----------|
|  <div>不安をあおる<br/>悪徳商法に<br/>注意しましょう</div> |                    | 27       | 28       | 29       | 30       | 1<br>友引  |
| 2<br>先負                                                                                                                    | 3<br>仏滅            | 4<br>大安  | 5<br>赤口  | 6<br>先勝  | 7<br>友引  | 8<br>先負  |
| 9<br>仏滅                                                                                                                    | 10<br>スポーツの日<br>大安 | 11<br>赤口 | 12<br>先勝 | 13<br>友引 | 14<br>先負 | 15<br>仏滅 |
| 16<br>大安                                                                                                                   | 17<br>赤口           | 18<br>先勝 | 19<br>友引 | 20<br>先負 | 21<br>仏滅 | 22<br>大安 |
| 23<br>赤口                                                                                                                   | 24<br>先勝           | 25<br>仏滅 | 26<br>大安 | 27<br>赤口 | 28<br>先勝 | 29<br>友引 |
| 30<br>先負                                                                                                                   | 31<br>仏滅           |          |          |          |          |          |

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

11

2022 November



11月のミルク料理

○

ホクホクあったか、ハーブでさわやか

たらとじゃがいものグラタン ローズマリー風味

(1人分)551kcal、カルシウム431mg、塩分1.9g

夕食

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ7-12月」をご覧ください。

季節食材

じゃがいも

でんぷんばかりと思われがちですが、意外にもビタミンCを多く含み、しかもでんぷんで守られているので加熱しても壊れにくいのが特徴です。



| SUN      | MON      | TUE      | WED                | THU             | FRI                                                                                                                                      | SAT      |
|----------|----------|----------|--------------------|-----------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|
| 30       | 31       | 1<br>大安  | 2<br>赤口            | 3<br>文化の日<br>先勝 | 4<br>友引                                                                                                                                  | 5<br>先負  |
| 6<br>仏滅  | 7<br>大安  | 8<br>赤口  | 9<br>先勝            | 10<br>友引        | 11<br>先負                                                                                                                                 | 12<br>仏滅 |
| 13<br>大安 | 14<br>赤口 | 15<br>先勝 | 16<br>友引           | 17<br>先負        | 18<br>仏滅                                                                                                                                 | 19<br>大安 |
| 20<br>赤口 | 21<br>先勝 | 22<br>友引 | 23<br>勤労感謝の日<br>先負 | 24<br>大安        | 25<br>赤口                                                                                                                                 | 26<br>先勝 |
| 27<br>友引 | 28<br>先負 | 29<br>仏滅 | 30<br>大安           | 1               | <div><div><div>還付金詐欺に<br/>注意しましょう</div></div></div> |          |

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。

12

2022 December



12月のミルク料理

○

パイシートでお手軽に作れるデザート

バターりんごのカスタードパイ

(1人分)685kcal、カルシウム263mg、塩分0.9g

朝食

昼食

おやつ

●詳しいレシピは後頁「毎月のレシピ7-12月」をご覧ください。

季節食材

りんご

「1日1個のりんごは医者いらず」という英語のことわざがあるほど高い栄養価。すりおろしても加熱してもその栄養価はほとんど変わりません。



| SUN                                                                                                                                    | MON      | TUE      | WED      | THU      | FRI      | SAT      |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| <div><div><div>振り込め詐欺に<br/>注意しましょう</div></div></div> |          | 29       | 30       | 1<br>赤口  | 2<br>先勝  | 3<br>友引  |
| 4<br>先負                                                                                                                                | 5<br>仏滅  | 6<br>大安  | 7<br>赤口  | 8<br>先勝  | 9<br>友引  | 10<br>先負 |
| 11<br>仏滅                                                                                                                               | 12<br>大安 | 13<br>赤口 | 14<br>先勝 | 15<br>友引 | 16<br>先負 | 17<br>仏滅 |
| 18<br>大安                                                                                                                               | 19<br>赤口 | 20<br>先勝 | 21<br>友引 | 22<br>先負 | 23<br>赤口 | 24<br>先勝 |
| 25<br>友引                                                                                                                               | 26<br>先負 | 27<br>仏滅 | 28<br>大安 | 29       | 30<br>先勝 | 31<br>友引 |

祝日法改正やその他事情により、祝日や行事等が変更される場合があります。



1月のレシピ

焼きもちのミルクチャウダー

(1人分)444kcal、カルシウム275mg、塩分2.7g



材料 2人分

|               |            |          |        |
|---------------|------------|----------|--------|
| 牛乳            | 360ml(2本)  | オリーブ油    | 小さじ1   |
| あさり(砂だしをしておく) | 200g       | 白ワイン     | 大さじ2   |
| にんじん          | 80g        | 水        | 100ml  |
| たまねぎ          | 1/2コ(100g) | バター      | 8g     |
| じゃがいも         | 2コ(300g)   | 塩        | 小さじ1/2 |
| セロリ           | 1/2本(80g)  | 粗挽き黒こしょう | 少々     |
| 角もち           | 2コ         |          |        |

作り方

- ①にんじん、たまねぎ、じゃがいもは1.5cm角に切る。セロリは筋をとり1.5cm角に切る。
- ②中火で熱した鍋にオリーブ油と①を入れ、たまねぎが透き通るまで炒める。
- ③白ワイン、水を加えてひと煮立ちしたら、弱火にしてフタをし、約7分蒸し煮にする。あさを加えて再びフタをし、あさりの口が開くまで2、3分煮る。
- ④牛乳、バター、塩を加え、弱火のまま煮立つ直前で火を止めて器に盛る。
- ⑤餅を焼き④にのせ、黒こしょうをふる。

4月のレシピ

いちごミルクかん

(1人分)312kcal、カルシウム250mg、塩分0.2g



材料 2人分

|        |           |       |      |
|--------|-----------|-------|------|
| 牛乳     | 360ml(2本) | A     |      |
| いちご    | 15コ(200g) | ヨーグルト | 大さじ2 |
| 粉寒天    | 4g        | 牛乳    | 大さじ1 |
| 水      | 100ml     | はちみつ  | 大さじ1 |
| グラニュー糖 | 60g       |       |      |

作り方

- ①小鍋に水と粉寒天を入れて混ぜ、弱めの中火にかける。寒天がとけたらグラニュー糖を加えて溶かしながらひと煮立ちさせ火を止める。
- ②いちごと牛乳を合わせてミキサーなどですりつぶしたら、鍋に入れて人肌に温める。
- ③②に①を加えて混ぜる。煮立つ直前で火を止め、水で濡らした型に流し入れて冷やし固める。
- ④器に盛り、合わせておいたAをかける。



6月のレシピ

豆腐と牛乳の冷やそうめん

(1人分)530kcal、カルシウム227mg、塩分3.7g



材料 2人分

|       |           |
|-------|-----------|
| 牛乳    | 180ml(1本) |
| 鶏ささみ  | 4本        |
| きゅうり  | 1本        |
| 絹ごし豆腐 | 150g      |
| そうめん  | 3束        |
| 半熟ゆで卵 | 1コ        |
| だし汁   | 150ml     |
| しょうゆ  | 大さじ1      |
| 酒     | 大さじ1      |
| 塩     | 小さじ1/2    |
| 白いりごま | 小さじ2      |

作り方

- ①ささみは筋を取り、酒を加えた湯で約2分茹でてそのまま冷まし、細かく裂く。
- ②きゅうりは縦に2等分し、斜め薄切りにする。塩少々(分量外)をふって5分ほどおき、水けを絞る。
- ③豆腐を手でくずし、だし汁、牛乳、しょうゆ、塩を加えてよく混ぜ、冷やしておく。
- ④そうめんを表示通り茹でたら冷水でさらし、水けをしっかりと切って器に盛る。
- ⑤①と②、半熟卵をのせたら③を注ぎ、白いりごまをふる。



ワタナベマキ (料理研究家)

料理上手だったおばあさま、お母さまの背中を見て育ち、子どもの頃から一緒に梅仕事の手伝いなどを始める。現在は食べ盛り男子の母として、かんたんで栄養がありおいしい家庭料理を提案している。テレビ、雑誌、イベントで大人気、幅広く活躍中。近著「ほったらかしでおいしい! 蒸しレシピ」(学研プラス)、「ワタナベマキの梅料理」(NHK出版)など。



2月のレシピ

鶏ミルク茶碗蒸し

(1人分)330kcal、カルシウム161mg、塩分2.0g



材料 2人分

|               |           |      |        |
|---------------|-----------|------|--------|
| 牛乳            | 180ml(1本) | だし汁  | 270ml  |
| 鶏ひき肉          | 150g      | 酒    | 小さじ2   |
| 長ねぎ(粗みじん切り)   | 1/3本      | しょうゆ | 小さじ1   |
| 絹さや(筋をとって細切り) | 8枚        | 塩    | 小さじ1/3 |
| 卵             | 3コ        |      |        |

作り方

- ①鍋にだし汁と酒を入れて中火にかける。沸いたら鶏ひき肉と長ねぎを入れてひと煮立ちさせ、アクをとりさらに2分ほど煮たら火を止める。
- ②ざるで①をこして、具と汁にわけて十分に冷ます。
- ③卵を割りほぐし、②の煮汁、牛乳を加えてよく混ぜたらざるでこす。しょうゆ、塩を加えて混ぜる。
- ④器に②の具と絹さやを入れ、③を注ぐ。表面の泡はスプーン(またはキッチンペーパー)で除く。
- ⑤④を蒸気の立った蒸し器に入れて強火にかけ、煮立ったら弱火で10～12分蒸す。軽く器を揺らし、緩い状態であればさらに2分ほど蒸す。竹串を刺して透明な液が出るか確かめたら取り出す。



3月のレシピ

グリーンピースと帆立のミルク煮

(1人分)438kcal、カルシウム149mg、塩分2.2g



材料 2人分

|                  |           |
|------------------|-----------|
| 牛乳               | 180ml(1本) |
| 帆立貝              | 小12コ      |
| たまねぎ             | 1コ        |
| グリーンピース(さやから出して) | 80g       |
| にんにく(たいてつぶす)     | 1かけ       |
| 小麦粉              | 大さじ1と1/2  |
| オリーブ油            | 大さじ1      |
| 白ワイン             | 100ml     |
| バター              | 15g       |
| 塩                | 小さじ1/2    |
| 粗挽き黒こしょう         | 少々        |

作り方

- ①たまねぎは縦薄切りにする。帆立貝は表面の水気をふき薄力粉をはたいておく。
- ②フライパンに、にんにくとオリーブ油を入れ中火にかける。香りがたったらたまねぎを入れて透き通るまで炒める。
- ③グリーンピースを加えてさっと炒めたら、帆立貝を入れて表面に軽く火を通す。
- ④白ワインを加えてひと煮立ちさせたら、フタをして弱火で約5分蒸し煮にする。
- ⑤牛乳、バター、塩を加えたら、煮立つ直前で火を止め、黒こしょうをふる。

5月のレシピ

アスパラガスのミルクリゾット

(1人分)357kcal、カルシウム316mg、塩分2.1g



材料 2人分

|                   |           |
|-------------------|-----------|
| 牛乳                | 180ml(1本) |
| 米                 | 1/2合      |
| アスパラガス            | 4本        |
| にんにく(みじん切り)       | 1かけ       |
| たまねぎ(みじん切り)       | 1/2コ      |
| オリーブ油             | 大さじ1      |
| 白ワイン              | 大さじ2      |
| 水                 | 100ml     |
| パルメザンチーズ(または粉チーズ) | 30g       |
| 塩                 | 小さじ1/2    |
| 粗挽き黒こしょう          | 少々        |

作り方

- ①米はさっと洗い、ざるにあけておく。
- ②アスパラガスは根元の硬い部分の皮をむき2cm長さに切る。
- ③フライパンに、にんにくとオリーブ油を入れ、中火にかける。香りがたったらたまねぎを加えて透き通るまで炒める。
- ④③に①を入れて透き通るまで炒めたら、白ワイン、水を加えてひと煮立ちさせ、フタをしてごく弱火にし、約7分煮る。
- ⑤アスパラガスを加えてさらに3分煮たら牛乳、チーズ、塩を加えてヘラで混ぜながら煮る。煮立つ直前で火を止め、黒こしょうをふる。



7月のレシピ

トマトミルクカレー

(1人分)879kcal、カルシウム189mg、塩分4.4g



材料 2人分

|             |           |          |            |
|-------------|-----------|----------|------------|
| 牛乳          | 180ml(1本) | オリーブ油    | 大さじ1       |
| 鶏もも肉        | 250g      | 白ワイン     | 50ml       |
| たまねぎ        | 1コ        | ウスターソース  | 大さじ1       |
| トマト         | 1コ(200g)  | カレールウ    | 1.5皿分(30g) |
| にんにく(すりおろし) | 1かけ       | 塩        | 小さじ1/2     |
| しょうが(すりおろし) | 1かけ       | 粗挽き黒こしょう | 少々         |
| カレー粉        | 小さじ1      | ごはん      | 茶碗2杯分      |
| ヨーグルト       | 大さじ2      |          |            |

作り方

- 鶏肉は3、4cm角に切り、塩・こしょう少々(分量外)、カレー粉小さじ1/2、ヨーグルトを加えてよく揉み込む。
- たまねぎは8等分のくし切りにし、トマトはヘタを除いて角切りにする。
- 鍋にオリーブ油、にんにく、しょうがを入れて中火にかけ、香りがたったら鶏肉を入れて表面に軽く焼き目をつける。
- たまねぎを加えてサッと炒めたら、トマト、白ワインを加えひと煮立ちさせる。
- フタをして弱火で約8分煮たら、ウスターソース、カレールウ、カレー粉小さじ1/2を加えて煮溶かす。最後に牛乳を加えて煮立つ直前で火を止め、塩、黒こしょうをふる。
- 器にご飯を盛り、⑤をかける。



8月のレシピ

フルーツたっぷりミルクかき氷

(1人分)266kcal、カルシウム226mg、塩分0.2g



材料 2人分

|      |           |        |            |
|------|-----------|--------|------------|
| 牛乳   | 360ml(2本) | パイナップル | 1/8コ(140g) |
| マンゴー | 200g(正味)  | 砂糖     | 大さじ3       |

作り方

- 牛乳に砂糖を加えてよく溶かす。
- ①を保存容器に入れて冷凍庫で2時間以上凍らせる。
- マンゴーとパイナップルはそれぞれみじん切り、またはミキサーなどですりつぶす。
- 凍った②をフォークで削り、器に盛り、③をかける。

10月のレシピ

かぼちゃの  
ミルク味噌ほうとう鍋

(1人分)595kcal、カルシウム249mg、塩分2.6g



材料 2人分

|              |           |      |        |
|--------------|-----------|------|--------|
| 牛乳           | 360ml(2本) | だし汁  | 200ml  |
| 豚ロース肉(薄切り)   | 120g      | 酒    | 大さじ2   |
| 長ねぎ          | 1/2本      | 味噌   | 大さじ1   |
| かぼちゃ         | 150g      | しょうゆ | 小さじ1/2 |
| ほうとう(または太めん) | 160g      |      |        |

作り方

- 長ねぎは斜め薄切りに、かぼちゃは皮をところどころむいて3cm角に切る。豚肉は3cm幅に切る。
- 鍋にだし汁と酒、長ねぎ、かぼちゃを入れて中火にかけ、煮立ったらフタをして弱火で約8分煮る。
- 豚肉を加え、アクを取りながらひと煮立ちさせる。味噌を加えて溶かし、ゆでたほうとうを入れたらフタをしてさらに3、4分煮る。
- しょうゆと牛乳を加えてなじませたら、煮立つ直前で火を止める。



11月のレシピ

たらとじゃがいものグラタン ローズマリー風味

(1人分)551kcal、カルシウム431mg、塩分1.9g



材料 2人分

|          |             |
|----------|-------------|
| 牛乳       | 180ml(1本)   |
| たら       | 2切れ(一口大に切る) |
| たまねぎ     | 1/2コ        |
| じゃがいも    | 2コ(300g)    |
| ローズマリー   | 1枝          |
| 小麦粉      | 大さじ1        |
| バター      | 20g         |
| オリーブ油    | 大さじ1        |
| 白ワイン     | 50ml        |
| 塩        | 小さじ1/4      |
| ピザ用チーズ   | 80g         |
| 粗挽き黒こしょう | 少々          |

作り方

- たらは塩小さじ1/2(分量外)をふり10分置いたらキッチンペーパーで水けをふき、小麦粉大さじ1(分量外)をまぶす。
- たまねぎは縦薄切り、じゃがいもは皮をむき5mm厚の薄切りにする。
- フライパンにバターとオリーブ油を入れ中火で熱し、①と小麦粉を入れる。バターと小麦粉をなじませながら、たらの表面に軽く焼き目をつける。
- ②とローズマリーを加えてサッと火を通したら白ワインを加えてひと煮立ちさせ、フタをして約5分蒸し炒めする。
- 牛乳を加えて軽くとろみがついたら塩で味を調べ、耐熱皿に入れる。
- ピザ用チーズをのせ、220℃のオーブンで表面に焼き色がつくまで約12分焼き、黒こしょうをふる。

12月のレシピ

バターりんごのカスタードパイ

(1人分)685kcal、カルシウム263mg、塩分0.9g



材料 2人分

|               |           |              |      |
|---------------|-----------|--------------|------|
| 牛乳            | 360ml(2本) | コーンスターチ      | 小さじ4 |
| 冷凍パイシート       | 1枚        | グラニュー糖       | 大さじ5 |
| りんご(1cm厚くし切り) | 1コ        | バター          | 15g  |
| 卵黄            | 4コ分       | シナモンパウダー、ミント | 各適量  |

作り方

- ボウルに卵黄とコーンスターチ、グラニュー糖大さじ3を入れ、泡立て器で白っぽくなるまですり混ぜる。
- 牛乳を鍋に入れて人肌くらいに温め、①に少しずつ入れてなめらかになるまで混ぜ、鍋に戻す。
- 弱めの中火にかけ、ヘラで混ぜながら火を通す。とろみがついたらバットに移し、ラップをかけて冷ます。粗熱がとれたら冷蔵庫に1時間以上置いて冷やす。
- パイシートは半解凍にし、表面をフォークで数カ所刺して穴をあける。グラニュー糖小さじ1(分量外)をふって6〜8等分に切る。
- 天板に④を並べ、バットなどをのせて重しとし、220℃のオーブンで約15分焼く。
- フライパンにバターを入れて中火にかけ、りんご、残りのグラニュー糖大さじ2を加え、りんごを返しながら透き通ってくるまで焼く。
- 皿に⑤をのせて、③、⑥を重ね、シナモンパウダーをふってミントを飾る。



# 牛乳が届くまで

牧場の乳牛から毎日搾られる生乳は、牛乳工場の厳格な検査や必要な殺菌処理を経て、おいしい牛乳となってご家庭や学校などへ届けられます。

## 牧 場



国内には約132万頭の乳牛がいます。全国約1万5700戸の酪農家が地域それぞれの特徴や乳牛の種類に応じて大切に育てています。

## 牛乳工場



検査や殺菌処理を行います。牛乳の他に加工乳や乳飲料、乳製品を作っています。

## 牛乳販売店からご家庭へ



しっかりとした温度管理のもと、牛乳販売店から各ご家庭へ牛乳・乳製品等をお届けします。

## 宅配のメリット

### 新鮮でおいしい牛乳をお届け

牛乳販売店では適切な温度管理を行い、いつも新鮮でおいしい牛乳をお届けします。

### ムダのない飲みきりサイズ

宅配の牛乳は多くが1本約180～200mlの飲みきりサイズ。飲み残しのムダがありません。

### 健康を考えた商品ラインナップ

スーパーやコンビニでは入手できない、宅配専用の商品が揃っています。栄養強化、機能性乳飲料など健康が気になる方におすすめです。

### 地域の見守り活動

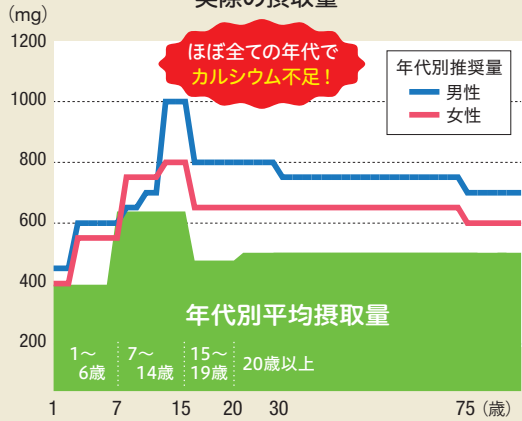
牛乳販売店は地域の安全パトロール、独居の高齢者への声かけ、児童の登下校の見守りなどの活動に積極的に取り組んでいます。

## 全世代で不足しているカルシウムを補給！

カルシウムは成長期の子どもたちから働き盛り世代や高齢者まで、みんなに大切な栄養素。ところが、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」では、毎年ほとんどの世代で摂取量(図: )が推奨量(図: )に足りていません。牛乳1本(180ml)で約200mgのカルシウムが補給できます。牛乳を毎日飲む習慣や料理に取り入れて、骨や歯の健康、ロコモ\*や骨粗しょう症予防につなげましょう。



年代別1日に必要なカルシウム量(1歳以上・推奨量)と実際の摂取量



毎日の健康に

牛乳パワー

カルシウム 各種ビタミン

たんぱく質 エネルギー

## たんぱく質が、暑さに強い体づくり、高齢者のフレイル予防に！

たんぱく質は、筋肉作りを強力にサポートしてくれます。熱中症に負けない「暑さに強い」体づくり、筋力が衰えやすい高齢者のフレイル\*\*予防に、牛乳の良質なたんぱく質が貢献します。



## 栄養バランスを整えて、生活習慣病予防、感染症予防に！

体に必要なミネラルやビタミンなどの栄養素がバランスよく含まれている牛乳。健康的な食生活が基本となる生活習慣病の予防におすすめです。また感染症に負けない免疫力を保つためにも栄養バランスのとれた食生活が大切です。



### 牛乳の栄養成分(100g中)

|       |        |                    |         |
|-------|--------|--------------------|---------|
| エネルギー | 61kcal | カリウム               | 150mg   |
| たんぱく質 | 3.3g   | ビタミンA              | 38μgRAE |
| 脂質    | 3.8g   | ビタミンB <sub>1</sub> | 0.04mg  |
| 炭水化物  | 4.8g   | ビタミンB <sub>2</sub> | 0.15mg  |
| カルシウム | 110mg  |                    |         |



文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

\*ロコモ: 骨、関節、筋肉などの運動器に障害がおり、立つ、歩く機能が低下する「ロコモティブシンドローム」のこと。  
\*\*フレイル: 加齢とともに低栄養や筋肉量の低下などが重なり、体力が落ちて運動量が減り、さらに筋肉量が落ちる悪循環に陥る状態です。健常と要介護の間。