



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、このシートにご自身の情報や緊急連絡先を記入しておきましょう。平时に、緊急連絡先が変わっていないか等を確認しておく、もしものときにあわてずに済みます。また、お一人暮らしの場合は、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: (主治医:) 科	診療科目: (主治医:) 科
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: 和田 明日香

スタイリスト: 脇岡 香子
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 2022

いつもの料理に 牛乳プラス

～あの定番おかずに、牛乳入れてみた～

milk calendar 2023



牛乳で
スマイル
プロジェクト

「きょうの料理」で
おなじみ
料理監修:
和田 明日香 先生





1月のミルク料理

さばみそミルク

牛乳がさばの臭みを消して、煮汁にとろみと濃厚さをプラス。
定番のさばみそがまろやかなおかず。



●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。

2022 12						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 元日 先負	2 振替休日 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負
8 仏滅	9 成人の日 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負	14 仏滅
15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅	21 大安
22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝
29 友引	30 先負	31 仏滅	1	2	 電子マネーカードを買わせる 架空料金請求詐欺に 注意しましょう	

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月のミルク料理

うどんグラタン

冷凍うどんならマカロニよりもずっと手軽で、もちもち食感。
加える牛乳量でソースのゆるさを調整できます。



●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。

2023 3						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29	30	31	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 建国記念の日 先負
12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 天皇誕生日 大安	24 赤口	25 先勝
26 友引	27 先負	28 仏滅	1	2	 還付金詐欺に 注意しましょう	

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月のミルク料理

黒糖ミルクもち

牛乳の甘さを引き立てる黒糖のやわらかい甘味。
トッピングを抹茶、ココア、フルーツに変えても楽しめます。

先生から一言



●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。

2023	2						
日	月	火	水	木	金	土	
			1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11	
12	13	14	15	16	17	18	
19	20	21	22	23	24	25	
26	27	28					

3月

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



4月のミルク料理

クリームミネストローネ

牛乳がトマトの酸味をやわらげてコクをアップ。
まるで長時間煮込んだように。具は冷蔵庫にあるものでOK。

先生から一言



●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。

2023	5						
日	月	火	水	木	金	土	
	1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13	
14	15	16	17	18	19	20	
21	22	23	24	25	26	27	
28	29	30	31				

4月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
ニセ通販サイトに 注意しましょう		28	29	30	31	1 赤口
2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安	7 赤口	8 先勝
9 友引	10 先負	11 仏滅	12 大安	13 赤口	14 先勝	15 友引
16 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先負	21 仏滅	22 大安
23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 昭和の日 赤口
30 先勝						

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月のミルク料理

鮭のソテー ミルクソース

魚に牛乳にほうれん草という、栄養満点でディナー感のあるひと皿。メカジキ、生たら、鯛でもおいしい！

●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。

先生から一言！



2023	4						
日	月	火	水	木	金	土	日
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	1 友引	2 先負	3 憲法記念日 仏滅	4 みどりの日 大安	5 こどもの日 赤口	6 先勝
7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 赤口	12 先勝	13 友引
14 先負	15 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引	20 仏滅
21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 仏滅	27 大安
28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	1	 電子マネーカードを買わせる 架空料金請求詐欺に 注意しましょう	

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月のミルク料理

牛乳ワンタンスープ

我が家では一番人気の牛乳メニュー。やさしい白濁スープに、ワンタンがつるとおいしく、箸が止まりません。

●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。

先生から一言！



2023	7						
日	月	火	水	木	金	土	日
						1	
2	3	4	5	6	7	8	
9	10	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22	
23	24	25	26	27	28	29	



6月は牛乳月間

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
還付金詐欺に 注意しましょう		 愛してミルク？ World Milk Day 6.1 JAPAN		1 仏滅 世界牛乳の日	2 大安	3 赤口
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 友引	12 先負	13 仏滅	14 大安	15 赤口	16 先勝	17 友引
18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 仏滅	24 大安
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	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。



7月のミルク料理

のりクリームペンネ

のり風味で濃厚クリームを食べやすく。夏休みのランチにサクッと作れます。三つ葉を水菜や青じそに変えても。

●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。

先生から一言



2023 6						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

7月

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

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月のミルク料理

アボカドのミルクガスパチョ

暑〜い夏に、食べるスープ。ギュッととライムを搾り、キンキンに冷やしてどうぞ。タバスコを加えると大人味に。

●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。

先生から一言



2023 9						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

8月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1 友引	2 先負	3 仏滅	4 大安	5 赤口
6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安	11 山の日 赤口	12 先勝
13 友引	14 先負	15 仏滅	16 先勝	17 友引	18 先負	19 仏滅
20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	 ニセ通販サイトに 注意しましょう	

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月のミルク料理

ふわふわとんぺい焼き

具だくさんでも、卵を二段階で巻くと失敗しません。
キムチやチーズを入れたアレンジも試してみてください！



2023 8						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
 電子マネーカードを買わせる 架空料金請求詐欺に 注意しましょう	29	30	31	1 大安	2 赤口	
3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝
10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 友引	16 先負
17 仏滅	18 敬老の日 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 秋分の日 仏滅
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安

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月のミルク料理

豆腐とかぶのミルクあん

豆腐を水切りしつつ、その水分でかぶを蒸す、一石二鳥の
レンチン技。牛乳を入れたあんは具とよく絡みます。



2023 11						
日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



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

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月のミルク料理

ミルクドレッシングのサラダ

野菜をもりもり食べるために切り方にもひと工夫を。
ツナやサラダチキンを加えれば、ごちそうサラダに。

●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。

先生から一言



2023 10

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

11月

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

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月のミルク料理

あすか鍋

奈良県の郷土料理、飛鳥鍋をアレンジ。春菊やネギなど香り
のある野菜も合います。締めはうどんやお餅を入れてどうぞ。

●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。

先生から一言



2024 1

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

12月

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
ニセ通販サイトに 注意しましょう		28	29	30	1 仏滅	2 大安
3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口
10 先勝	11 友引	12 先負	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負
24 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負	30 仏滅
31 大安						

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

さばみそミルク

(1人分)666kcal、カルシウム164mg、塩分5.6g(2人分として計算)

材料 2~3人分

生さばの切り身 ……2枚(4切れ)

しょうが(皮ごと薄切り) ……30g

A砂糖 ……大さじ3

酒 ……100ml

水 ……100ml

牛乳 ……180ml

しょうゆ ……小さじ1

みそ ……大さじ4

長ねぎ(白髪ねぎ用) ……1/2本

- 作り方
- ①さばは味がしみやすいよう、皮目に包丁で切り込みを入れる。さばをボールに入れ、熱湯を加えて1分おく。表面が白くなったら取り出して水で表面を洗い、ペーパータオルで水気を拭き取る。
 - ②鍋にAを入れて中火にかけ、沸いたらさばの皮目を上にして並べる。
 - ③再び沸いたらアクを取り、弱火にする。煮汁を小皿に少量取り、その中でみそを溶かしてしょうゆを加えたら鍋に戻す。その鍋に牛乳を加えて落し蓋をし、10分煮る。器に盛り、白髪ねぎをのせる。
- ★いったん冷ましてから、食べる前に再加熱すると、味がぐんとしみこむ。



4月のレシピ

クリームミネストローネ

(1人分)351kcal、カルシウム283mg、塩分2.9g(2人分として計算)

材料 2~3人分

ベーコン(粗みじん切り) ……3枚(50g)

Aにんにく(薄切り) ……1片

たまねぎ(粗みじん切り) ……1/2個

ズッキーニ(輪切り) ……1本

ミックスビーンズ(水煮) ……50g

オリーブ油 ……大さじ1

Bトマトジュース ……300ml

水 ……100ml

昆布(5cm角) ……1枚

塩 ……小さじ1/2

牛乳 ……180ml

オレガノ(乾燥) ……少々

粉チーズ ……適量

作り方

①Bを合わせておく。

②Aの下ごしらえをして、オリーブ油を熱した鍋に順に入れ、炒める。

③たまねぎが透き通ってきたら①を加え、弱めの中火で8分程度煮込む。

④牛乳を加え、沸騰させないようにあたためる。器に盛り、オレガノ、粉チーズをふる。

2月のレシピ

うどんグラタン

(1人分)510kcal、カルシウム152mg、塩分3.3g

材料 2人分

冷凍うどん ……2玉

小麦粉 ……大さじ1と1/2

牛乳 ……180ml

顆粒スープの素(洋風) ……小さじ2

黒こしょう ……少々

マッシュルーム(薄切り) ……4個

たまねぎ(薄切り) ……1/2個

ハム(1cm幅に切る) ……4枚

ピザ用チーズ ……80g程度

- 作り方
- ①冷凍うどんは表示通りに電子レンジにかけて解凍し、グラタン皿に移す。キッチンばさみで長さ4cm程度に切る。
 - ②小麦粉を加えて全体にまぶす。
 - ③顆粒スープの素、黒こしょうを加えて混ぜ、牛乳を少しずつ加える。
 - ④マッシュルーム、たまねぎ、ハムのをせ、オーブントースター(1200W)で5分加熱する。
 - ⑤全体を混ぜて平らにならし、ピザ用チーズをのせたら再度トースターで加熱。チーズがこんがりとしたら完成。



3月のレシピ

黒糖ミルクもち

(1人分)263kcal、カルシウム116mg、塩分0.1g

材料 2人分

切り餅(6等分に刻む) ……2個

牛乳 ……大さじ5

きなこと ……大さじ1

(好みで)ゆで小豆 ……適量

【黒糖ミルク】 黒糖 ……20g

牛乳 ……大さじ3

- 作り方
- ①黒糖ミルクを作る。耐熱容器に黒糖と牛乳を入れ、電子レンジ(600W)に20秒間かける(牛乳がふきこぼれないように加熱時間は調整)。よく混ぜて黒糖を溶かす。
 - ②大きめのボールに切り餅と牛乳を入れ、ラップをして電子レンジ(600W)に2分間かける。
 - ③取り出して①を加えてよく混ぜ、ラップをしっかりとかけ、さらに1分間かける。取り出してなめらかになるまで練る。
 - ④器に盛って、きな粉をかけ、好みでゆで小豆をトッピングする。



5月のレシピ

鮭のソテー ミルクソース

(1人分)318kcal、カルシウム196mg、塩分2.8g

材料 2人分

生鮭(切り身) ……2切れ

塩 ……小さじ1/2

小麦粉 ……小さじ1

米油 ……大さじ1

ほうれん草(ざく切り) ……1わ

マッシュルーム(薄切り) ……6個

米油 ……小さじ1

コンソメ(顆粒) ……小さじ1と1/2

小麦粉 ……大さじ1と1/2

牛乳 ……180ml

粉チーズ ……適量

黒こしょう ……少々

レモン(薄切り) ……1/2個

作り方

①鮭の両面に塩をふって10分ほどおき、水気をしっかりと拭いたら小麦粉をまぶす。

②フライパンに米油(大さじ1)を熱し、鮭をじっくり焼いて両面にこんがり焼き色をつける。網などにあげて油をきる。

③フライパンの油をさっと拭いて、米油(小さじ1)を熱し、ほうれん草とマッシュルームを炒める。ほうれん草のかさが減ったらコンソメを加え、なじんだら小麦粉を混ぜる。

④牛乳を少しずつ加えてなじませ、とろみがついたら火を止める。

⑤皿に鮭を盛り付けて④をかけ、粉チーズ、黒こしょうをふり、レモンを添える。



6月のレシピ

牛乳ワンタンスープ

(1人分)408kcal、カルシウム246mg、塩分4.0g(2人分として計算)

材料 2~3人分

豚バラ肉(包丁で粗めに切る) ……80g

A長ねぎ(みじん切り) ……1/4本

しょうゆ ……小さじ1/2

塩・こしょう ……少々

ワンタンの皮 ……12枚

ごま油 ……大さじ1

しょうが(細切り) ……1片

B味付きザーサイ(小切り) ……20g

しいたけ(薄切り) ……1枚

C水 ……200ml

牛乳 ……360ml

顆粒チキンスープの素(中華風) ……大さじ1

- 作り方
- ①ワンタンを作る。ボールにAを入れてよくこねる。ワンタンの皮の真ん中に具をのせ、皮の縁を水で濡らして三角形に折り、ギュッと押してくっつける。
 - ②鍋にごま油を熱し、Bを炒める。油がなじんだらCを入れ、沸いたら弱火にしてワンタンを加えて、5分程度煮る。
 - ③器に盛ってねぎを散らし、好みで黒酢をかける。



7月のレシピ

のりクリームペネ

(1人分)414kcal、カルシウム236mg、塩分2.3g

材料 2人分	
A	水……………200ml
	牛乳……………360ml
	削り節(袋ごとんで細かくする)……………1パック(4〜5g)
	にんにく(つぶす)……………1片
	塩……………小さじ1/2
	ペンネ……………140g
	バター……………10g
	しょうゆ……………小さじ1
	のり……………全形2枚
	三つ葉(ざく切り)……………30g

- 作り方
- 鍋にAを入れて火にかけ、沸いたらペネを加えて袋の表示時間の2分前まで茹でる。
 - バター、しょうゆ、のりをちぎって加えたら、のりを全体にからませるように混ぜ、残りの2分煮て火を止める。
 - 三つ葉を加えてざっと混ぜ、器に盛る。



10月のレシピ

豆腐とかぶのミルクあん

(1人分)196kcal、カルシウム263mg、塩分2.7g(2人分として計算)

材料 2〜3人分	
かぶ……………中3個(200〜250g)	かにかまぼこ(手でざっくりとほぐす)……………80g
絹ごし豆腐……………200g	水溶きかたくり粉……………水大さじ1+かたくり粉大さじ1
塩……………少々	細ねぎ(小口切り)……………1本
A	牛乳……………200ml
	削り節(袋ごとんで細かくする)……………1パック(4〜5g)
	しょうゆ……………小さじ1.5
	塩……………小さじ1/4

- 作り方
- かぶは皮をむいて6等分にくし切り。豆腐は2cm幅に切る。耐熱容器に、かぶ、塩、豆腐、塩と重ねて入れ、ラップをして電子レンジ(600W)に5分間かける(豆腐の水分でかぶを蒸す)。汁気をきって器に盛る。
 - 鍋にAを入れて火にかけ、沸いたらかにかまぼこを加えて弱火にし、水溶きかたくり粉を加え、混ぜながらとろみがつくまで煮る。
 - ①に②のあんをかけ、細ねぎを散らす。



11月のレシピ

ミルクドレッシングのサラダ

(1人分)285kcal、カルシウム259mg、塩分1.6g(2人分として計算)

材料 2〜3人分	
キャベツ(せん切り)……………200g	●ドレッシング
セロリ(5cm長さ・繊維にそって細切り)……………40g	粉チーズ……………大さじ3
にんじん(5cm長さ・細切り)……………40g	マヨネーズ……………大さじ2
ハム(細切り)……………3枚	酢……………小さじ2
	しょうゆ……………小さじ1
粉チーズ……………適量	にんにく(すりおろす)……………少々
(あれば)フライドオニオン……………適量	黒こしょう……………適量
	牛乳……………大さじ5

- 作り方
- 野菜とハムは切ってボウルに入れ、ふんわりと混ぜる。
 - ドレッシングの材料を混ぜ合わせ、①に加えて和える。器に盛り、粉チーズをふって、あればフライドオニオンを散らす。



9月のレシピ

ふわふわとんぺい焼き

(1人分)544kcal、カルシウム131mg、塩分2.6g

材料 2人分	
豚バラ薄切り肉(一口大に切る)……………80g	塩……………ひとつまみ
塩・こしょう……………少々	牛乳……………大さじ5
キャベツ(ざく切り)……………60g	卵……………5個
もやし……………50g	米油……………大さじ1と1/2
かたくり粉……………大さじ1	ソース、マヨネーズ、青のり……………各適量

- 作り方
- フライパンに豚バラ肉を入れ、塩、こしょうをふってから火にかける。脂が出たら、キャベツを加えて焼き色がつくまでしっかりと炒める。もやしを加えてひと炒めしたらペーパータオルを広げた皿にとって油をきる。
 - ボウルに、かたくり粉と塩を入れ、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。牛乳が全量入ったら卵を割り入れ、ほぐしながら混ぜる。
 - ①のフライパンをペーパータオルで拭いてきれいにしたら米油大さじ1を入れて熱し、②の卵液の半量を流し入れる。周囲が少し固まって半熟状になったら弱火にし、手前部分に①のをせ、向こう側から卵の下にフライ返しを差し込んで卵を具にかぶせる。
 - ③を端に寄せ、空いた部分に米油大さじ1/2を入れてなじませ、残りの卵液を流し入れる。卵巻きを少し持ち上げてその下にも卵液を入れ、③と同様にして焼き上げる。
 - 器に盛り、ソース、マヨネーズをかけて青のりをふる。

8月のレシピ

アボカドのミルクガスパチョ

(1人分)296kcal、カルシウム121mg、塩分0.9g(2人分として計算)

材料 2〜3人分	
にんにく(すりおろす)……………少々	オリーブ油……………大さじ2
アボカド(皮と種を除く)……………1個	牛乳……………180ml
きゅうり(薄切り)……………1本	ライムまたはレモン……………1/2個
塩……………小さじ1/4	

- 作り方
- にんにく、小切りにしたアボカド、きゅうり、塩、オリーブ油をブレンダーかフードプロセッサーにかけてペースト状にする。
 - 冷たい牛乳を少しずつ加えながらなめらかになるまでブレンダー等を回す。
 - 器に注ぎ入れ、ライムを搾りかけ、オリーブ油少量(分量外)をかける。



12月のレシピ

あすか鍋

(1人分)346kcal、カルシウム234mg、塩分2.3g

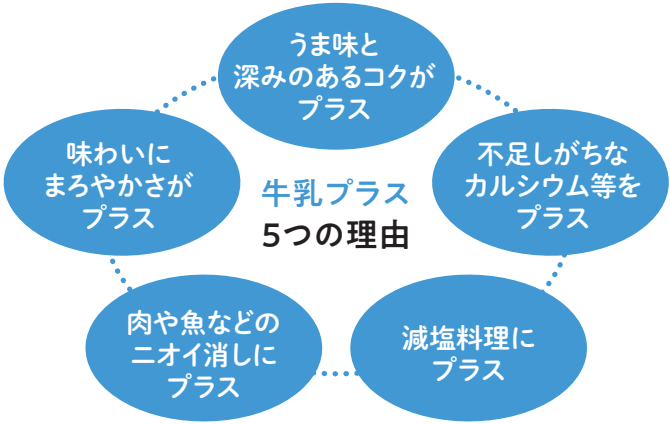
材料 4人分		
鶏手羽先……………4本(約200g)	●鶏団子	
水……………300ml	鶏ひき肉……………300g	
牛乳……………540ml	A	しょうゆ……………小さじ1
にんにく(つぶす)……………2片		牛乳……………大さじ1
白菜(葉と芯にわけ、それぞれざく切り)……………350g		しょうが(すりおろす)……………1片
顆粒チキンスープの素〈中華風〉……………大さじ2		いりごま……………大さじ1
みりん……………大さじ2		ごぼう(さがき)……………40g
しいたけ(軸をとって半分に切る)…2枚	B	三つ葉(細かく刻む)……………20g
		かたくり粉……………大さじ1

- 作り方
- 鶏手羽先は骨に沿って包丁で切り込みを入れておく。
 - 鍋に、水、牛乳、鶏手羽先、にんにく、白菜の芯の部分を入れて火にかけ、沸いたら弱火にしてアクを取る。スープの素とみりんを加えて、20分ほどことこと煮る。
 - 鶏ひき肉をボウルに入れ、Aを加えて練る。ねばりが出たらBも加えてさらに練る。
 - ②の鍋に、③をスプーンで丸めて入れる。団子が浮いてきたら白菜の葉、しいたけを加えてひと煮する。



いつもの料理に牛乳プラス

牛乳を料理に使うというと、シチューやグラタン、オムレツ、お菓子作りくらいしか思い浮かばないという方も多いのでは？
実は、牛乳はいつもの定番料理に使えるうえ、おいしさもアップするのです。もちろん栄養面もプラスになりますし、また、調味料が減らせるので減塩にも役立つとされています。
カレンダーでは、洋食だけでなく和食も中華も幅広くご紹介しています。ぜひ、皆さんの定番料理に牛乳をプラスしてみてください。



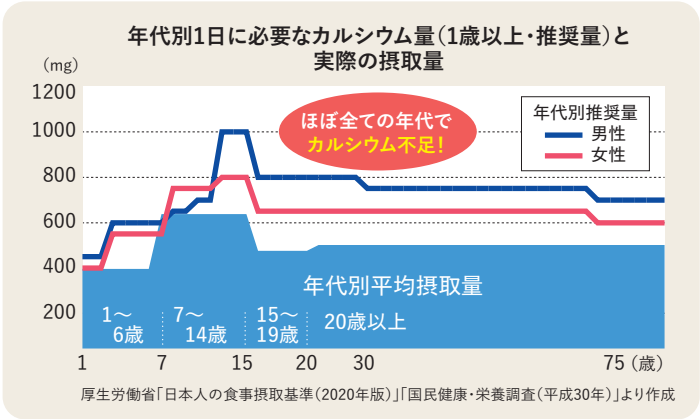
プロフィール 和田 明日香

料理家で食育インストラクター。東京都出身。3児の母。料理愛好家・平野レミの次男と結婚後、修行を重ね、食育インストラクターの資格を取得。
各メディアでのオリジナルレシピ紹介、企業へのレシピ提供など、料理家としての活動のほか、各地での講演会、コラム執筆、ラジオ、CM、ドラマ出演など、幅広く活動する。
2018年、ベストマザー賞を受賞。著書に『ほったらかしレシピ』、『10年かかって地味ごはん。-料理ができなかったからこそ伝えられるコツがある-』など。

毎日の健康に牛乳プラス

全世代で不足しているカルシウムにプラス

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。牛乳を毎日飲むあるいは料理に使う習慣をつけて、カルシウムを積極的にとりましょう。



牛乳の栄養成分(100g中)

エネルギー	61kcal	炭水化物	4.8g	ビタミンA	38μgRAE
たんぱく質	3.3g	カルシウム	110mg	ビタミンB1	0.04mg
脂質	3.8g	カリウム	150mg	ビタミンB2	0.15mg

文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

牧場

乳牛は毎日お乳を出します。お休みはありません。酪農家は乳牛を大切に育て、毎日搾乳を行います。集められた生乳はタンクローリーで工場へ。



牛乳工場

厳しい検査、殺菌処理を経て容器に詰められます。加工乳や乳飲料、乳製品もここで作られます。



牛乳販売店からご家庭へ

適切な温度管理のもと、牛乳販売店から各ご家庭へ牛乳・乳製品を安全にお届けします。



牛乳は宅配がおすすめです

1. 定期配達で買い忘れなし。牛乳を毎日飲む習慣が付き、健康に役立ちます。
2. 1本180~200ml。飲み残しの少ない飲みきりサイズ。
3. 宅配専用の商品が充実。健康が気になる方に栄養強化乳、機能性乳飲料が人気。
4. リターンルびんで環境にやさしい。



また、牛乳販売店は地域の安全パトロール、お一人暮らしの高齢者への声かけ、児童の登下校の見守りなどにも積極的に取り組んでいます。

育ち盛りの子どもたちにプラス

牛乳には、丈夫な骨と歯をつくる大切なカルシウムが豊富に含まれています。また、暑さに負けない体づくりにも牛乳が役立ちます。



生活習慣病が気になる世代にプラス

牛乳のたんぱく質には、血圧を正常にし、動脈硬化症の原因となるLDL(悪玉)コレステロールを下げる働きがあることがわかっています。



健康に長生きするためにプラス

骨粗しょう症予防や、筋力が衰えやすい高齢者のフレイル予防に牛乳のカルシウムや良質のたんぱく質は欠かせません。



感染症予防にプラス

免疫力を保つためには栄養バランスのとれた食生活が大切。体に必要なミネラルやビタミンが含まれている牛乳は健康的な食生活の強い味方です。

