



プロフィール 笠原 将弘

東京・恵比寿の日本料理店「賛否両論」店主。焼鳥店を営む両親の背中を見て育ち、幼少期からさまざまなセン入技、味覚を鍛えられる。「正月屋吉兆」で9年間修業後、実家の焼鳥店を継ぐ。2004年『賛否両論』オープン。以降、テレビ、ラジオ、雑誌など幅広く活躍しながら、日本料理の普及に努める。

『笠原将弘のごちそう帖 おうちでカクテル！ フロの味』『賛否両論 笠原将弘 保存食大事典』『和食屋がこっそり教える“おいしいほどに言い難むねおかず”など著書多数。

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：笠原 将弘
スタイリスト：阿部 まゆこ
料理撮影：白根 正治
栄養計算：土屋 史子
監修：田中 大介(昭和大学教授・小児科医)
印刷：(株)光臨メディア

© 一般社団法人 全国牛乳流通改善協会 2023

アボカドスムージー

材料(2人分)

アボカド.....1/2個 レモン汁.....大さじ1
バナナ.....1/2本 蜂蜜.....大さじ3
セロリ.....5g 牛乳.....180ml
水.....120ml

作り方

①アボカドは種と皮を除き、ひと口大に切る。バナナは皮をむいてひと口大、セロリはざく切りにする。
②ミキサーに①とあとの材料全部を入れ、なめらかになるまで攪拌する。

大阪ミツクスジュース

材料(2人分)

りんご.....1/2個 みかん(缶詰).....50g
バナナ.....1本 牛乳.....180ml
パイナップル.....50g 蜂蜜.....大さじ2

作り方

①りんごは皮つきでひと口大、バナナは皮をむいてひと口大、パイナップルもひと口大に切る。
②ミキサーに①、牛乳、みかん、蜂蜜を入れ、なめらかになるまで攪拌する。

いちごミルク

材料(2人分)

いちご.....250g 練乳.....大さじ2
牛乳.....180ml いちごジャム.....大さじ1/2

作り方

①いちごは洗ってへたを取り、ミキサーに入れる。
②牛乳、練乳、いちごジャムを加え、なめらかになるまで攪拌する。



蜂蜜コーヒーマイルク

材料(2人分)

インスタントコーヒー.....大さじ1 湯.....180ml
蜂蜜.....大さじ3 牛乳.....180ml

作り方

①インスタントコーヒーに湯を加えて溶き、蜂蜜を加えて混ぜる。
②牛乳を加えてさらに混ぜる。



黒ごまきな粉ミルク

材料(2人分)

牛乳.....360ml きな粉.....大さじ1
黒すりごま.....大さじ1と1/2 きび砂糖.....大さじ1と1/2

作り方

①鍋に牛乳を入れて弱火にかける。
②温まったら火を止め、黒すりごま、きな粉、きび砂糖を入れてよく混ぜる。



抹茶ミルク

材料(2人分)

抹茶.....大さじ2 砂糖.....大さじ1
湯.....大さじ3 牛乳.....360ml

作り方

①抹茶に湯を少しすつ加えながら、茶せん、または泡立て器でダマのないようによくかき混ぜる。
②砂糖、牛乳を加えて砂糖が溶けるまでさらに混ぜる。



サツと作れて、フロの味

栄養豊富な牛乳なら、他の食材と合わせるだけで、健康的でおいしいドリンクに。あと1品欲しいとき、時間のないときでもサツと作れます。

milk calendar 2024

牛乳をたっぷり使った 和のごはん



「きょうの料理」でおなじみ
料理監修：笠原 将弘 先生

牛乳で
スマイル
プロジェクト



1

二〇二四
睦月



1月のミルク料理
おもちの牛乳煮

●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
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 ₃₁	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
31	1 元日 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 大安
7 赤口	8 成人の日 先勝	9 友引	10 先負	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 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 赤口	30 先勝	31 友引	1	🥛 毎日、飲もう! 免疫力アップ、カゼ予防に 牛乳には体内に侵入する病原体やウィルスをやっつける免疫システムを活性化する働きがあります。免疫力アップはもちろん、カゼの季節には強い味方になります。 	

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

二〇二四
如月



2月のミルク料理
帆立と豆腐のグラタン風

●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。

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 ₃₁	25	26	27	28	29	30

日	月	火	水	木	金	土
 還付金 詐欺に注意!	30	31	1 先負	2 仏滅	3 大安	
4 赤口	5 先勝	6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 先勝
11 建国記念の日 友引	12 振替休日 先負	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 天皇誕生日 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	29 友引	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。

3

二〇二四
弥生



3月のミルク料理

キャベツのミルク豚汁

●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。

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	29						

日		月		火		水		木		金		土	
毎日、飲もう！ 腸内環境を整え、肌もきれいに 飲み続けることで腸内環境が整い、腸の動きもよくなるので便秘が改善します。牛乳で便秘による肌トラブルも解消し、また「美容ビタミン」のビタミンB₂も補給できます。 		27		28		29		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													

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

二〇二四
卯月



4月のミルク料理

かにかまと豆苗のいり卵

●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。

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					

日	月	火	水	木	金	土
31	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 昭和の日 大安	30	1	2	 電子マネーを買わせる 架空料金請求 詐欺に注意！	

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

二〇二四 皐月



5月のミルク料理
チーズカレー・ミルクおじや

●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。

4

日 月 火 水 木 金 土

7 8 9 10 11 12 13

14 15 16 17 18 19 20

21 22 23 24 25 26 27

28 29 30

日	月	火	水	木	金	土
毎日、飲もう! 子どもの健康な体づくりに 牛乳は丈夫な骨と歯をつくるカルシウム、筋肉となるタンパク質が豊富。給食のない日は家で牛乳を飲みましょう。また熱さに負けない体づくりに役立ちます。 		30	1先勝	2友引	3憲法記念日 先負	4みどりの日 仏滅
5こどもの日 大安	6振替休日 赤口	7先勝	8仏滅	9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

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

二〇二四 水無月



6月は牛乳月間

6月のミルク料理

牛乳かん フルーツ添え

●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。

7

日 月 火 水 木 金 土

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

日	月	火	水	木	金	土
わかんない! 振り込め詐欺に注意! 			愛してミルク? World Milk Day 6.1 JAPAN	30	31	1仏滅 世界牛乳の日
2大安	3赤口	4先勝	5友引	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						

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

二〇二四 文月



7月のミルク料理
牛乳冷や汁そうめん
●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。

6

日 月 火 水 木 金 土

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

日	月	火	水	木	金	土
30	1 赤口	2 先勝	3 友引	4 先負	5 仏滅	6 赤口
7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝
14 友引	15 海の日 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	🥛 毎日、飲もう! 生活習慣病が気になる方に 牛乳は高血圧や糖尿病の予防につながり、一方、動脈硬化には影響しないことがわかっています。また、コクや旨味が多い牛乳を料理に使えば、減塩にもつながります。 	

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

二〇二四 葉月



8月のミルク料理
トマトと牛乳の冷たいすり流し
●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。

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

日	月	火	水	木	金	土
 還付金 詐欺に注意!		30	31	1 友引	2 先負	3 仏滅
4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安	9 赤口	10 先勝
11 山の日 友引	12 振替休日 先負	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 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

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

二〇二四 長月



9月のミルク料理
タイピーエン

●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。

8

日 月 火 水 木 金 土

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

日	月	火	水	木	金	土
1 大安	2 赤口	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 敬老の日 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引
22 秋分の日 先負	23 振替休日 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 仏滅	30 大安	1	2	3	🥛 毎日、飲もう! 健康的なダイエットにこそ牛乳を 「牛乳＝太る」ではありません。むしろダイ エット中に必要な栄養を効率よく摂れる食 材です。毎日の食生活に取り入れて、健康 的なダイエットを目指しましょう。 	

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。

10

二〇二四 神無月



10月のミルク料理
サーモンの木の子ミルクあん

●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。

11

日 月 火 水 木 金 土

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

日	月	火	水	木	金	土
お  電子マネーを買わせる 架空料金請求 詐欺に注意!		1 赤口	2 先勝	3 先負	4 仏滅	5 大安
6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口
13 先勝	14 スポーツの日 友引	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

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

二〇二四霜月



11月のミルク料理
大根のミルクそぼろ煮

●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。

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		

健康に長生きするために

牛乳を飲む習慣は、高齢者の低栄養状態を改善して生活の質を向上させます。また、カルシウムは骨粗しょう症予防、良質のタンパク質は認知症予防に重要な栄養素です。



29

火

30

水

31

木

1

金

仏滅

2

土

大安

3

文化の日
赤口

4

振替休日
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

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

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

二〇二四師走



12月のミルク料理
手羽元とチンゲンサイの白みそミルク煮

●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。

2025
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	

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

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

赤口

1

2



振り込め
詐欺に注意!

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 おもちの牛乳煮

(1人分)367kcal、カルシウム163mg、塩分0.7g

材料(2人分)	
切りもち	4個
万能ねぎ	3本
「牛乳	180ml
A しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ1
白すりごま	大さじ1

- 作り方
- 1 切りもちは半分に切る。
 - 2 万能ねぎは小口切りにする。
 - 3 フライパンにもち、Aを入れて中火にかけ、もちがやわらかくなるまで4〜5分煮る。
 - 4 ③を煮汁ごと盛り、すりごまをふって②を散らす。



5月のレシピ チーズカレー・ミルクおじや

(1人分)636kcal、カルシウム188mg、塩分2.0g

材料(2人分)	
ハム	4枚
玉ねぎ	1/4個
にんじん	1/2本(50g)
ピーマン	2個
サラダ油	大さじ1
塩、こしょう	各少々
カレー粉	大さじ1
「牛乳	180ml
A コンソメスープ	80ml
「みりん	大さじ1
ご飯	300g
とろけるチーズ	40g
卵黄	2個分

- 作り方
- 1 ハムは1cm角に切る。
 - 2 玉ねぎ、にんじん、ピーマンはみじん切りにする。
 - 3 フライパンにサラダ油を入れて中火にかけ、①と②を入れ、塩、こしょうをふって炒める。しんなりしたらカレー粉をふり入れ、香りが立つまで炒める。
 - 4 ③にAとご飯を加え、ほぐしながら3分ほど煮る。チーズを加えてざっと混ぜ、塩、こしょうで味を調える。
 - 5 器に盛り、中央に卵黄をのせる。

2月のレシピ 帆立と豆腐のゲラタン風

(1人分)386kcal、カルシウム307mg、塩分2.7g

材料(2人分)	
帆立貝(ボイル)	8個
木綿豆腐	2/3丁(200g)
しめじ	1/2パック
長ねぎ	1/3本
バター	10g
塩、こしょう	各少々
「牛乳	180ml
鶏ガラスープ	100ml
A うす口しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
片栗粉	大さじ1と1/2
粉チーズ	大さじ2
パン粉	大さじ1

- 作り方
- 1 豆腐はペーパータオルに包み、20分ほどおいて水気をきる。
 - 2 しめじは根元を切り落とし、ほぐしておく。長ねぎは斜め薄切りにする。
 - 3 フライパンにバターを入れて中火にかけ、帆立貝、②を入れ、塩、こしょうをふって炒める。しめじがしんなりしたら豆腐を手でくずしながら入れて炒め合わせる。
 - 4 弱火にしてAを加え、全体にとろみがつくまで混ぜながら煮る。
 - 5 ゲラタン皿に④を入れてチーズとパン粉をふり、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



3月のレシピ キャベツのミルク豚汁

(1人分)469kcal、カルシウム176mg、塩分3.7g

材料(2人分)	
豚バラ肉(スライス)	150g
キャベツ	1/6個
玉ねぎ	1/4個
絹さや	6枚
「 出汁	420ml
A みそ	大さじ3
「みりん	大さじ1
牛乳	180ml
七味とうがらし	少々

- 作り方
- 1 豚肉は5cm長さに切り、沸騰した湯に表面が白くなる程度にくぐらせてざるにあげ、水気をきっておく。
 - 2 キャベツは2cm幅のざく切り。玉ねぎは薄切り、絹さやはすじをとっておく。
 - 3 鍋にA、豚肉、キャベツと玉ねぎを入れて中火にかけ、キャベツがやわらかくなるまで煮る。
 - 4 絹さやを加えてさっと煮、牛乳を加える。煮立つ直前で火を止め、器に入れて七味とうがらしをふる。



6月のレシピ 牛乳かん フルーツ添え

(1人分)480kcal、カルシウム226mg、塩分0.2g

材料(2人分)	
「水	100ml
A 砂糖	50g
「レモン汁	大さじ1
粉寒天	4g
水	140ml
砂糖	60g
牛乳	360ml
果物(お好みで)	
キウイ	1個
バナナ	1本
いちご	4粒

- 作り方
- 1 シロップを作る。鍋にAを入れ、弱火で砂糖が溶けるまで混ぜ、火を止めて冷めるまでおく。
 - 2 別の鍋に水140mlと粉寒天を入れて中火にかけ、木べらで混ぜながら3分ほど煮、砂糖を加える。
 - 3 砂糖が溶けたら牛乳を加えて全体が均一になるようによく混ぜる。
 - 4 バットなどの器に③をざるで漉しながら流し入れ、そのまま冷ます。室温になったら冷蔵庫に入れて1時間以上、冷やしておく。
 - 5 皮をむいたキウイ、バナナといちごはひと口大に切る。
 - 6 ④が固まったらひと口大に切り分け、器に盛って⑤を散らし、①をかける。





7月のレシピ 牛乳冷や汁そうめん

(1人分)571kcal、カルシウム239mg、塩分6.1g

材料(2人分)	
きゅうり	1本
塩	少々
みょうが	1個
青じそ	5枚
ツナ缶	小1缶(70g)
牛乳	180ml
作り方	
①きゅうりはへたを切り落として小口切りにし、塩を振ってもむ。しんなりしたらさっと水洗いして水気をしっかり絞る。	
②みょうがは小口切り、青じそは細切りにする。	
③ボウルにツナを缶汁ごと入れ、牛乳、Aを加えてよく混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やしておく。	
④そうめんをゆでてゆで汁をきり、冷水でよくもみ洗いし、さらに氷水に浸けてしめ、水気をきって器に盛る。	
⑤豆腐を手でくずして③に加えたら①、②と白ごまも加えて混ぜる。別の器に盛って④に添える。	

8月のレシピ トマトと牛乳の冷たいすり流し

(1人分)182kcal、カルシウム115mg、塩分1.7g

材料(2人分)	
トマト	2個
「塩	小さじ1/2
A 砂糖	小さじ1
「サラダ油	大さじ1
牛乳	180ml
万能ねぎ(小口切り)	少量
塩	少々
黒こしょう	少々

- 作り方
- ①トマトはヘタをとり、ざく切りにする。ボウルに入れ、Aを加えて混ぜ、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
 - ②ミキサーに①を汁ごと入れ、牛乳を加えてなめらかになるまで攪拌する。
 - ③ボウルにざるをのせ、②を注いでしっかりと漉す。塩で味を調えて再び冷蔵庫で冷やす。
 - ④器に注ぎ入れて万能ねぎを散らし、黒こしょうをふる。

9月のレシピ タイピーエン

(1人分)510kcal、カルシウム199mg、塩分1.5g

材料(2人分)	
豚バラ肉(スライス)	100g
えび	4尾
キャベツ	1/8個
にんじん	1/6本(30g)
きくらげ(戻したもの)	4〜5枚(20g)
にら	2本
春雨	80g
サラダ油	大さじ1
塩、こしょう	各少々
牛乳	180ml
「鶏ガラスープ	250ml
A しょうゆ	大さじ1
「みりん	大さじ1
ゆで卵	1個

- 作り方
- ①豚肉は3cm長さに切る。えびは殻をむいて背わたを取る。
 - ②キャベツは3cm幅の短冊切り。にんじんときくらげはせん切り、にらは5cm長さに切る。
 - ③春雨は沸騰した湯で3分ゆで、ゆで汁をきって冷水にとり、ざるにあげて水気をきる。
 - ④フライパンに油を入れて中火にかけて豚肉を入れ、塩、こしょうをして炒める。肉の表面が白っぽくなった②を入れてしんなりするまで炒める。
 - ⑤牛乳、Aを加える。煮立ったらえび、春雨を加えて2分ほど煮、塩、こしょうで味を調える。
 - ⑥器に盛り、半分に切ったゆで卵を添える。



10月のレシピ サーモンの木の子ミルクあん

(1人分)375kcal、カルシウム134mg、塩分1.4g

材料(2人分)	
さけ(切り身)	2切れ
しめじ	1/2パック
生しいたけ	2枚
えのきだけ	1/2パック
玉ねぎ	1/4個
赤パプリカ	1/4個
バター	10g
薄力粉	適量
サラダ油	大さじ1
塩、こしょう	各少々
牛乳	180ml
「出汁	200ml
A しょうゆ	大さじ1
「みりん	大さじ1
水溶き片栗粉	大さじ1と1/2
パセリ(みじん切り)	少量

- 作り方
- ①しめじとえのきは根元を切り落としてほぐす。しいたけは軸を落として薄切りにする。玉ねぎは薄切り、パプリカは1cm角に切る。
 - ②鮭に塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
 - ③フライパンに油を入れ、中火にかけて②を入れ、両面をカリッと焼き、取り出しておく。
 - ④あとのフライパンをペーパータオルでふき、バターを入れて中火にかける。
①を入れ、塩、こしょうをして炒める。しんなりしたらAを入れ、ひと煮立ちさせる。
 - ⑤水溶き片栗粉を混ぜ入れ、とろみがついたら牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
 - ⑥器に⑤を盛って③をのせ、パセリをふる。



12月のレシピ 手羽元とチンゲンサイの白みそミルク煮

(1人分)440kcal、カルシウム232mg、塩分1.6g

材料(2人分)	
鶏手羽元	6本
チンゲンサイ	2株
エリンギ	2本
サラダ油	大さじ1
「出汁	240ml
A 酒	大さじ2
「白みそ	大さじ2
水溶き片栗粉	大さじ2
牛乳	180ml
塩、こしょう	各少々
黒こしょう	少々

- 作り方
- ①鶏手羽元は塩、こしょうをふって下味をつけておく。
 - ②チンゲンサイは茎と葉とに切り分け、茎は4等分にして根元に切り込みを入れる。葉はざく切りにする。
 - ③エリンギはひと口大に切る。
 - ④フライパンに油を入れ、中火にかけて①を炒める。焼き色がついたらチンゲンサイの茎、エリンギを入れて炒め合わせる。Aを加え弱火にして5分ほど煮る。
 - ⑤水溶き片栗粉を入れて混ぜる。とろみがついたら牛乳を少しずつ加えて混ぜ合わせ、最後にチンゲンサイの葉を入れて1分煮る。
 - ⑥器に盛り、黒こしょうをふる。



11月のレシピ 大根のミルクそばろ煮

(1人分)325kcal、カルシウム170mg、塩分2.3g

材料(2人分)	
鶏ひき肉	150g
大根	400g
長ねぎ	1/3本
いんげん	3本
ごま油	小さじ1
出汁	300ml
A しょうゆ	大さじ1と1/2
「みりん	大さじ1と1/2
砂糖	小さじ1
牛乳	180ml
糸とうがらし	少量

- 作り方
- ①大根は皮をむき、2cm厚さの半月切りにする。鍋に大根、かぶるくらいの水を入れて中火にかけ、やわらかくなるまで煮たら、ゆで汁をきっておく。
 - ②長ねぎはみじん切り、いんげんは両端を切って小口切りにする。
 - ③フライパンに油を入れ、中火にかけてひき肉を炒める。ほぐれて色が変わったら②を加え、しんなりとするまで炒める。
 - ④①とAを加え、弱火で10分ほど煮る。牛乳を加えて5分ほど、温める程度に煮る。
 - ⑤器に盛り、糸とうがらしを散らす。





土日ミルク

給食のない休日は、おうちで牛乳を飲もう。

成長期は1日700～1,000mgのカルシウムが必要

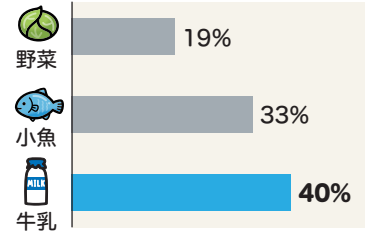
カルシウムは骨や歯を強くするだけでなく、からだの機能の維持や調節に欠かせないミネラルの一つ。特に成長期の小中学生や妊娠、授乳期は多く摂る必要があります。たとえば小中学生では1日に700～1,000mgのカルシウム量を求められており、牛乳がある学校給食は無理なくカルシウムが摂れるよい習慣とされています。



どうして牛乳がいいの？

牛乳に含まれるカルシウムは体内での吸収率が約40%と小魚や小松菜などの野菜に比べて高いことがわかっています。とても効率よくカルシウムを摂取することができるのです。

●カルシウムの吸収率



出典：Jミルクのウェブサイトより

ビタミンDも一緒に摂ろう！

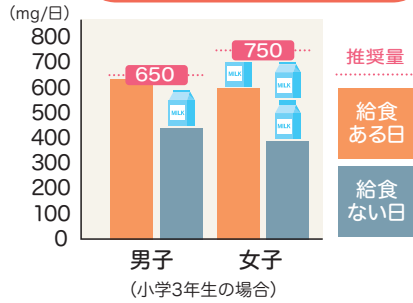
カルシウムだけ多く摂っても、ビタミンDが足りなければ十分には吸収されません。ビタミンDは魚やキノコに多く含まれますので積極的に摂りましょう。また日光を浴びることで体内でもビタミンDは生成されます。わずかな時間で良いので、外に出て活動することも大切です。



「給食がない日」は、カルシウム不足に

そのため、学校がお休みの土日や夏休み、冬休み等には、せっかくの良い習慣が途切れてしまってカルシウムが不足していることがわかっています。一杯の牛乳(200ml)には、1日に必要なカルシウムのおおよそ1/4にあたる約220mgが含まれています。おうちでも必ず牛乳1本を飲んだり、料理に使ったりして、毎日カルシウムを摂るようにしましょう。

「給食のない日」は牛乳1～2本分のカルシウムが不足！



グラフ：Public Health Nutrition: 20(9), 1523-1533より作成

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B ₁	0.04mg
脂質	3.8g	カリウム	150mg	ビタミンB ₂	0.15mg

文部科学省「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」

カルシウムは子どもたちだけでなく、働き盛り世代や高齢者にとっても大切な栄養素です。
また、牛乳には他にも体の健康に必要な栄養素がたくさん含まれています。
給食のように毎日の食習慣に牛乳をとり入れて、バランスのとれた食事を心がけましょう。



牛乳は宅配におまかせ！

～宅配のメリット～

① 買い忘れなし、新鮮な牛乳が届く！

お買い物時に牛乳を買う手間がなくなるので、買い物の負担が軽減。大人数のご家族にこそおすすめです。



② 1本180～200mlの飲みきりサイズ！

1回で飲める、ちょうどよいサイズなので、いつも開けたてを召し上がれます。



③ 宅配ならではの豊富なラインナップ！

栄養強化や機能性乳飲料など、宅配専用の商品ラインナップ。スーパーやコンビニでは入手できません。

④ 宅配を利用して健康の維持を！

牛乳を続けて飲むことは健康の維持に役立つと言われています。定期的に届く宅配なら、牛乳を忘れることなく飲み続けられます。

また、牛乳販売店は、安全パトロール、おひとり暮らしの高齢者への声かけ、児童の登下校の見守りなど、地域コミュニティにも積極的に参加しています。

牛乳がご家庭に届くまで

全国の牧場から

乳牛は、全国1万3300戸の酪農家のもとで約137万頭が愛情をいっぱい受けて飼育されています。乳搾りに休日はありません。毎日朝夕2回、搾乳機で乳を搾り、搾った乳(生乳)は各牧場から集められて、工場へ運ばれます。



牛乳工場では

工場に集まった生乳は、乳成分や乳質などの厳しい検査を受けます。検査にパスした生乳だけが殺菌処理され、瓶やパックなどに充填されます。鉄などの栄養強化、いちごやコーヒーの味付けなどもここで行います。



牛乳販売店からご家庭へ

工場で製品となった牛乳は全国の牛乳販売店へと運ばれます。牛乳販売店では、しっかり温度管理を行い、いつも新鮮な牛乳を各ご家庭へ安全にお届けします。

