札幌市各区保健センターの管理栄養士おすすめ！「牛乳を使ったレシピ」

ミルクチーズカレー雑炊

【材料　１人分】

ごはん	120g	冷凍フライドポテト	30g
牛乳	100ml	みそ	小さじ 1/2
豚ひき肉	40g	ソフリット(冷凍)※	70g
カレールー	１かけ	スライスチーズ	１枚
乾燥パセリ	適量		

【作り方】

① 器にごはん、冷凍フライドポテト、牛乳、みそを入れ、ラップをせずに電子レンジ（500W）で５分加熱する。一度全体を混ぜておく。
② ソフリットと豚ひき肉をフライパンで炒め、カレールーを入れて水分が飛ぶように炒める。
③ ①に②を盛り、スライスチーズをのせて電子レンジ（500W）で３分程度加熱する。
④ 乾燥パセリをのせて完成。

１人分　エネルギー577kcal　食塩相当量 2.1g

※　ソフリット
　イタリア料理のおいしさの素。
　同量の玉ねぎ、にんじん、セロリ（あれば）をみじん切りにしてオリーブオイルでじっくりと炒めたもの。たっぷり作って冷凍しておくと便利です。

札幌市各区保健センターの管理栄養士おすすめ！「牛乳を使ったレシピ」

豚しゃぶと野菜のミルクごまだれ

【材料　４人分】

豚肩ロース肉　しゃぶしゃぶ用	240g	酒	小1
水菜	160g	もやし	160g
茄子	70g	みょうが　1個	10g
サラダ油	大1と1／2	塩	小1／5
こしょう	適量	（ミニトマト　8個	80g）

【ミルクごまだれ】

牛乳	120cc	みりん	大2
練りごま　白	大1	水	大2
しょう油	大2	だし用削り節	5g
おろししょうが	小2／3		

【作り方】

① ごまだれ作り・・・鍋に、しょう油、みりん、水を入れてひと煮たちしたら削り節を加えて火を止め、牛乳を加える。ざるで漉してかつお節を取り除き、練りごま、しょうがを加えて混ぜる。

② 豚肉は、酒少々をまぶしてから沸騰湯で茹で、冷水にくぐらせ水気をきり食べやすい大きさに切る。

③ 水菜は　洗って長さを4～5センチ長さに切る。もやしは　ひげ根を取り除く。
茄子は、半分の長さに切り縦6等分にする。

④ みょうがは、細切りにしてから5～6分水にさらし、余分な水気をきる。

⑤ ③の野菜を油で炒め、全体がしんなりしたら塩・こしょう各少々を加える。火を止めて器に取り出しておく。・・・野菜は　くたくたにならないようにする。

⑥ 器に②③④（洗ってヘタを取り除いたトマト）を盛り合わせ、食べる直前にミルクごまだれを全体に回しかけて出来上がり。

1人分　エネルギー　273kcal　　食塩相当量　1.8g

札幌市各区保健センターの管理栄養士おすすめ！「牛乳を使ったレシピ」

ごぼうと鮭とばのミルクめし

【材料　４人分】

米	２合	牛乳	400ml
ごぼう	120g	鮭とば	30g
酒	大さじ１		
A しょうゆ	大さじ１		
A 酒	大さじ１		
A 塩	小さじ 1/2		

【作り方】

① 米をとぎ、水に30分浸しておく。
② ごぼうはささがきにし、水につけあくをとる。鮭とばは細かく刻み酒に漬けておく。
③ 1を炊飯器に入れ、牛乳を入れ、目盛りまで水とAの調味料を加える。
④ 米の上に鮭とば、ごぼうをのせて炊く。

１人分　エネルギー　369kcal　食塩相当量 1.5g

＜おすすめポイント＞

牛乳をたっぷり入れますが、牛乳臭さがありません。
鮭とばがよいうまみを出してくれます。

＜食べてもらいたい人、レシピへの思い＞

牛乳嫌いの方に食べてもらいたいです。
冷蔵庫に残っていた鮭とばを使ってみたら想像以上においしくできました。

札幌市各区保健センターの管理栄養士おすすめ！「牛乳を使ったレシピ」

チーズ in 茶碗蒸し

【材料　4 人分】

卵	３個	牛乳 300ml
なめたけ	２分の１瓶(60g)	かにかまぼこ･･･4 本
ピザ用チーズ	40g	
ほうれんそう	100g(冷凍ほうれんそうの場合は、凍ったまま使用してOK。)	
黒こしょう	適宜	

【作り方】

① ほうれんそうはさっとゆでて水にとり、よく絞って3㎝に切る。
かにかまは半分に切って細く裂いておく。

② ボウルに卵を割りほぐし、なめ茸を入れてよくかき混ぜる。牛乳を加えてのばす。

③ 耐熱容器(マグカップなど)に 1、チーズを盛り、2 を注ぐ。
アルミホイルでフタをする。

④ 深めのフライパンや鍋に 3 ㎝程度水を張り加熱する。沸騰したら 3 を入れ、フタをして中火で3分、弱火で7分ほど蒸す。竹串で中心を刺してみて濁った液体が出なければ完成。固まっていなければ、追加で加熱する。

⑤ フタをとり、黒こしょうをふる。

1 人分　エネルギー　153kcal　　食塩相当量　1.3g

冬野菜とペンネのチャウダー

【材料　２人分】

むきえび	30g	にんじん	1/3 本
じゃがいも	小１個	玉ねぎ	1/2 個
ベーコン	小１枚	小松菜	２株
ペンネ(マカロニ)	20g	コンソメの素	1/2 個
水	300～400ml	牛乳	200ml
小麦粉	大さじ２	塩･こしょう	少々

【作り方】

① 鍋に水とコンソメをいれ、7㎜角にカットしたにんじん、2㎝角にカットしたじゃがいも、玉ねぎを加える。1㎝角にカットしたベーコンを加えて、沸騰したらペンネを加え、10分煮る。

② ボウルに小麦粉を入れ、牛乳を加えて泡立て器でよく混ぜておく。これを①の鍋に加えてとろみがでてきたら、むきえびと5㎝幅にカットした小松菜を入れ、火が通ったら塩･こしょうで味を調える。

１人分　エネルギー　222kcal　食塩相当量　0.9g

＜おすすめポイント＞

※　ペンネは下茹でせず直接野菜と共に煮込む時短･手間抜きエコメニューです。

※　ペンネを増やせばスープパスタとしてランチにも最適です。

札幌市各区保健センターの管理栄養士おすすめ！「牛乳を使ったレシピ」

チキンのミルクスープカレー

【材料　3 人分】

ご飯 450g

鶏もも肉		1 枚(300g)
A	ヨーグルト	大さじ 2
A	カレー粉	大さじ 1
A	塩	指 2 本でひとつまみ
A	こしょう	少々
A	おろしにんにく	小さじ 1/2
A	おろし生姜	小さじ 1/2

玉ねぎ(くし切り)	150g
にんじん(輪切り)	60g
ピーマン(大き目の乱切り)	30g
ぶなしめじ(石づきをとりほぐす)	40g
サラダ油	大さじ 1
水	200ml
ローリエ	1 枚
固形コンソメ	1/2 個
牛乳	150ml

【作り方】

① 鶏もも肉は、大きめのぶつ切りにする。

② ビニール袋に鶏モモ肉とAを入れてよくもみ込み、冷蔵庫で 30 分位置いておく。

③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し、②を漬け汁ごと入れて炒める。肉の表面の色が変わったら野菜　とぶなしめじを入れてさらに炒める。

④ 全体に油が回ったら水、ローリエ、固形コンソメを入れ、時々かき混ぜながら中火～弱火で 15 分くらい煮る。

⑤ 牛乳を加え、煮立ったら火を止める。

⑥ 器にごはんを盛り、別の器に盛った⑤を添える。

1 人分　エネルギー　534kcal　食塩相当量　0.8g

＜おすすめポイント＞

カレー粉の辛味と牛乳のコクで、調味料が控えめでもおいしくいただけます。

札幌市各区保健センターの管理栄養士おすすめ！「牛乳を使ったレシピ」

白菜とサラダチキンのミルク煮

【材料　２人分】

白菜	180g	小松菜	100g
にんじん	20g	固形コンソメ	1/2 個
水	100ml	油	小さじ１
サラダチキン	１袋(115g)	牛乳	200ml

【作り方】

① 白菜はざく切り、小松菜は３㎝長さに切りにんじんは薄い短冊切りにする。
サラダチキンは食べやすい大きさに切る。

② 鍋に油を入れて熱し、にんじん、白菜、小松菜を入れて炒め、油が回ったら水とコンソメを入れて煮る。

③ 野菜が軟らかくなったら、牛乳とサラダチキンを入れて２～３分煮てできあがり。

１人分　エネルギー　160kcal　食塩相当量　1.3g

＜おすすめポイント＞

※ 市販のサラダチキンを使った野菜たっぷりの簡単ミルク煮です。
たんぱく質と、乳製品でカルシウム、野菜を一緒に摂ることができます。

※ にんじんを薄く切ることで、火の通りが早くなります。

札幌市各区保健センターの管理栄養士おすすめ！「牛乳を使ったレシピ」

キャベツとじゃがいものミルクスープ

【材料　２人分】

キャベツ	160g	じゃがいも	1個(120g)
玉ねぎ	1/2 個(100g)	油	小さじ 1
水	150ml	牛乳	450ml
顆粒コンソメ	小さじ 2	塩	小さじ 1/6
ブラックペッパー	少々	乾燥パセリ	少々

【作り方】

① キャベツは 1cm 幅の短冊切り、じゃがいもは 5mm 幅のいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
② 鍋に油を熱し、①を炒める。
③ ②に水とコンソメスープの素を入れ、煮る。
④ じゃがいもに火が通ったら、牛乳を入れて煮て、塩こしょうで味を調える。
⑤ 器によそい、パセリをふる。

１人分　エネルギー　115kcal　食塩相当量　1.0g

＜おすすめポイント＞

冷蔵庫にある野菜や常温保存のできる野菜を使ってお手軽に！

札幌市各区保健センターの管理栄養士おすすめ！「牛乳を使ったレシピ」

コーンと昆布のシチュー

【材料　４人分】

昆布	15㎝程度	冷凍むきえび	120g
水	5カップ	じゃがいも	2個
にんじん	1/2本	玉ねぎ	1個
しめじ	150g	ブロッコリー	1/2房
キャベツ	3～4枚	ホールコーン(缶)	60g
牛乳	2カップ	塩、こしょう	適量
バター	10g		

【作り方】

① 昆布は分量の水につけて戻し、1.5㎝角に切る。戻し汁はだし用に取っておく。
② じゃがいもは皮をむいて4つ切り、にんじん、玉ねぎ、キャベツは食べやすい大きさに切る。
③ しめじは石づきを落として子房に分け、ブロッコリーは子房に分けて茹でておく。
④ 鍋に①で取っておいただし汁を入れ、昆布とじゃがいも、にんじんを加えて、加熱する。
⑤ 先に入れた具材が柔らかくなったら、残りの具材と牛乳を加え、塩・こしょうで味を調える。
⑥ 最後にバターを加える。

１人分　エネルギー　200kcal　食塩相当量　1.2g

＜おすすめポイント＞

昆布を使っているので、ごはんにも合うシチューです。

ごぼうスープ

【材料・4 人分】

ごぼう	80g	ごぼう（飾り用）	10g
揚げ油	適量	玉ねぎ	40g
オリーブ油	小さじ 1	水	200ml
顆粒コンソメ	小さじ 2	ローリエ	1 枚
牛乳	400ml	塩	少々

【作り方】

① ごぼう 80g は斜め薄切りにしてアク抜きする。
玉ねぎは繊維にそって薄切りにする。

② 飾り用ごぼう 10g はささがきにしてアク抜き後、水気を拭いて素揚げしておく。

③ オリーブ油を敷いた鍋で 1 のごぼうと玉ねぎを弱火で香りが出るまで炒める。

④ ③に水 200ml とコンソメを加えて火にかけ、沸騰したら弱火にしてローリエを加え、アクを取りながら 5 分ほど煮る。

⑤ ④が軟らかくなったらローリエを取り除き、牛乳を加えてミキサーにかける。

⑥ ⑤を鍋に戻し塩少々で味をととのえ、器に盛って②のごぼうを飾ってできあがり。

1 人分エネルギー 107kcal 食塩相当量 0.7g