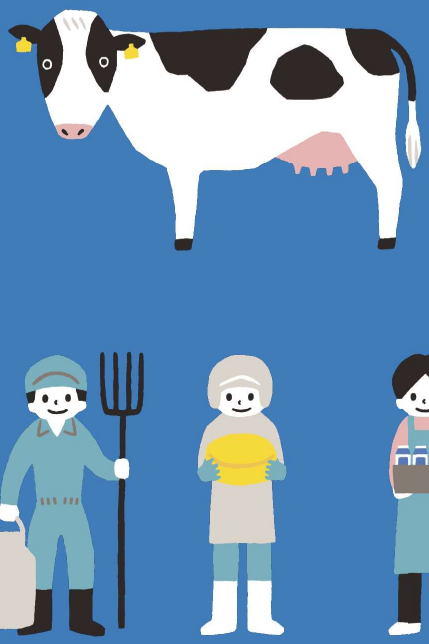


Jミルク×SNDJ

知らないことがまだまだいっぱい！
みんなで見る学ぶ牛乳・乳製品のはなし

Online MILK Academy

# 第2回　知って楽しい チーズの話と、みんなの ミルクレシピ

- ライブ配信　1月27日(火) 19:00~20:40
- 見逃し配信　2月3日(火)~2月16日(月)

一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association (J-milk)

2025年度 国産牛乳乳製品の需要拡大等事業 独立行政法人農畜産業振興機構 後援

# 実食＆トーク
# 「先生、こんなミルクレシピは どうですか？！」
# で紹介したミルクレシピ

＊「材料」および「作り方」は、今回の実食で用意したものです。
用意する材料や調理器具によって作り方は適宜調整してください。

# 本日紹介するミルクレシピ

- 栗きんとんホットミルク
  （「＃私のホットミルク」「＃SNDJ_ミルアカ」 投稿から）
- ミルクを飲んだ焼きおにぎりリゾット
- かぼちゃサラダにスキムミルク
  （「＃私のホットミルク」「＃SNDJ_ミルアカ」 投稿から）
- スキムヨーグルト
- チーズができる基本のミルクごはん



# 栗きんとんホットミルク

「＃私のホットミルク」「＃SNDJ_ミルアカ」 投稿から



**投稿者**：misa_8516さん （Instagram）

**材料**

| 材料（1人分） | |
|---|---|
| 牛乳 | 150 ml |
| 栗きんとん | お好み<br>（今回は約30g） |
| シナモン | 少々 |

**作り方**

1. 耐熱コップに牛乳を入れ、電子レンジ(750W)で1分加熱する。
2. 栗きんとんを入れてよく混ぜる。
3. シナモンを少量かける。

# ミルクを飲んだ焼きおにぎりリゾット

TV「マツコの知らない世界」(TBS)で紹介された牛乳リゾット



**ミルクレシピ（Jミルク）**
https://www.j-milk.jp/recipes/recipe/lnd6jg000000192c.html

レシピ：料理家・管理栄養士　小山浩子さん

## 材料

| 材料（1人分） | |
|---|---|
| 冷凍焼きおにぎり | 1個（75 g） |
| 牛乳 | 50 ml |
| とろけるスライスチーズ | 1 枚 |

## 作り方

1. 深めの耐熱の器に凍った状態の焼きおにぎりを入れ、ラップなしで、電子レンジ(750W)で1分加熱する。
2. 全体に牛乳をかけ、チーズをのせる。
3. ふんわりラップをして約1分加熱する。（吹きこぼれないよう注意する）
4. そのまま1分ほどおいてから焼きおにぎりに牛乳を吸わせるようにスプーンでおにぎりをほぐしながら混ぜる。



# かぼちゃサラダにスキムミルク

「#私のホットミルク」「#SNDJ_ミルアカ」 投稿から

## 投稿者：雪印メグミルク【公式】さん （X）



## 材料

| 材料（1人分） | |
|---|---|
| かぼちゃサラダ（コンビニエンスストアで購入） | 70 g |
| スキムミルク | 小さじ 2 |

## 作り方

1. スキムミルク（小さじ2）をふりかけて、よく混ぜる。

＊かぼちゃサラダは温めても、冷えたままでもお好みで。

# スキムヨーグルト

【参照URL】雪印メグミルク(株)レシピ https://www.meg-snow.com/recipe/detail/11285.html



＜たんぱく質＞
・ヨーグルトから　4.2 g
・スキムミルクから　5.8 g
➡10g

今回用いたスキムミルクは、大さじ1杯(8g)で、カルシウム(96mg)、たんぱく質(2.9g)を補うことができる。

## 大容量のヨーグルトにスキムミルクを加えてたんぱく質強化！

## 材料

| 材料（1人分） | |
|---|---|
| 大容量ヨーグルト | 130 g |
| スキムミルク | 大さじ2 |
| お好みのジャム | 適宜 |
| ミントの葉 | 適宜 |

## 作り方

1. ヨーグルトにスキムミルクを入れてよく混ぜる。
2. お好みでジャムをかけ、ミントの葉を添える。



# チーズができる基本のミルクごはん

## 酢を混ぜた牛乳を加えて炊くだけの進化系乳和食ごはん



ミルクレシピ(Jミルク)
https://www.j-milk.jp/recipes/recipe/new_wa040_2024.html

レシピ：料理家・管理栄養士　小山浩子さん

## 材料　（ミルアカでは米2合分を用意）

| 材料（2人分） | |
|---|---|
| 米 | 1合 |
| 水　※すし酢で炊く際は90ml | 100 ml |
| 【牛乳と調味料】 | |
| 牛乳 | 100 ml |
| 酢 | 大さじ1 |
| ※ポン酢しょうゆ・酢は同分量、すし酢は大さじ2加える | |

## 作り方

1. 米は洗って15分浸水しておく。
2. 牛乳と調味料は合わせておく。
3. お釜に水をきった米、分量の水を入れ、合わせておいた【牛乳と調味料】を表面にゆっくり注ぎ、普通に炊く。※混ぜないことがポイント！