

スキムミルクを使った根菜の煮物

- 材料
かぼち1個、
にんじん1本、
スキムミルク大さじ1、
小麦粉大さじ1、
塩、コショウ、
コンソメ(顆粒)
- ひとこと
冬に食べたくなる、
ほっこり系の
メニューです。
- 1 かぼちとにんじんの皮をむき、
適当な大きさに切る。
 - 2 かぼちとにんじんが浸る程度に
水を入れて中火で煮る。
 - 3 サヤインゲンを加える。
 - 4 スキムミルクと小麦粉を水で
溶き、鍋に加える。
 - 5 ところみか出てきたら、塩、
コショウ、コンソメを加えて味を
調える。



野菜たっぷりおやき

- 材料 (直径5センチ 5枚分)
スキムミルク
30g、小麦粉
30g、
お好みの野菜や
豆類等(今回は
ピーマンと青エ
ンドウ、ソーセ
ージ)、カレー粉、
塩、コショウ
- ひとこと
スパイシーなカ
レーとまるやか
なスキムミルク
が調和して、ど
んな野菜を入れ
てもおいしく
できます!
- 1 お好みの野菜やソーセージなどの
具材を1センチ角程度に切る。
 - 2 スキムミルクと小麦粉に水30ml
を混ぜて生地を作る。
(生地の様子によって水を追加する)
 - 3 塩、コショウ、カレー粉で生地の
味を整え、具材を入れる。
 - 4 フライパンにサラダオイルを引いて、
5センチ程度になるように生地を流
し入れ、蓋をして中火で焼く。
 - 5 片面4分程度焼いたら、裏返して
4分程度焼く。

たらのスキムミルク焼き

- 材料
たら2切れ、
スキムミルク大さじ1、
小麦粉大さじ1、
塩、コショウ、
サラダオイル
- ひとこと
片栗粉だけよりも
さっぱりした味わ
いになって、
子供も食べやすい
味です。
直前に、スキムミルクを
入れるだけ。
カレー半箱に対し、
カールー半箱に対し、
大きじ2程度～お好みの
量で。
- 1 鱈は一口大に切って、塩をふって
5分ほどおく。
 - 2 キッチンペーパーで鱈の水分を
拭き取る。
 - 3 鱈に塩コショウをふって味を整え
る。
 - 4 片栗粉とスキムミルクを混ぜた
ものを鱈にまぶし、よこ粉を落とす。
5 フライパン全体に広がる程度に
サラダオイルを引いて、弱火から
中火で鱈をゆっくり焼く。
6 片面3分程度焼いたら、裏返し
て3分程度焼く。



北海道酪農のいま

いつも道産の牛乳乳製品を応援していただき、
ありがとうございます！

現在、酪農業界は、
コロナ禍で生乳需要が減少し、比較的保存が利く
スキムミルクの在庫が増大したこと、
飼料や資材の価格高騰など、
これまでにない厳しい状況におかれています。

What's スキムミルク？

スキムミルクとは、生乳から脂肪分と水分を除いた
粉末状のミルクのこと。
水にさっと溶けて、タンパク質やカルシウムは
牛乳と同じようにとれるのにヘルシーという、
スグレモノなのです。

スキムミルクを使って簡単に作れるレシピを集めて
みましたので、ぜひ、お試しください！

簡単ちよい足し アレンジレシピ各種。



卵焼き
卵1個に対してスキムミル
クを小さじ2程度入れる。
タマになりやすいですが、
焼いたら気にならなくなり
ます。
味にも影響なし。



カレー！
具材を炒めて水を入れる
直前に、スキムミルクを
入れるだけ。
カールー半箱に対し、
大きじ2程度～お好みの
量で。

とにかくカンタン！ スキムミルクレシピブック



ヨーグルト

酸味がやわらかく、
かけて混ぜるだけ。



一杯あたり、スキムミルク
大さじ1.5、砂糖小さじ1。
熱いお茶に入れるとタマ
になりやすいので少し冷め
てから。
お茶は濃いめに出すのが
おすすめ。

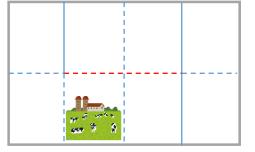
緑茶&ほうじ茶ラテ



スーヅ完成後、少量の水
に溶かしたスキムミルク
を入れるだけでミルク
スーヅに変身！

野菜スーヅ
スーヅ完成後、少量の水
に溶かしたスキムミルク
を入れるだけでミルク
スーヅに変身！

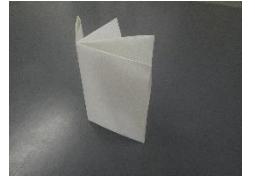
レシピブックのつくりかた



- 1 左図のように、折り
目をつける
—:たにおり
- - -:やまおり
- · - · -:切り取り



- 2 横半分に折り、
切り込みを入れた
部分を開くように
折ってたたむ



- 3 完成！



いっぱい
つくってね