



スッショポナトにスキムミルクを適量加え、ラップで簡単茶巾絞り。ポナトに牛乳の甘みをプラス。写真は、塩とこしよろを少し加えています。

スッショポナト ～茶巾絞り・ミルク味～



イチゴミルク大さじ2と水大さじ1を混ぜて、スッショポナトにトッピング。イチゴミルク大さじ2と水大さじ1を混ぜて、スッショポナトにトッピング。



ポナトサラダ
最後にまぜるときに
スキムミルクを
適量入れて
栄養をプラス！



関東より足し アッシュシシロ各種。

- 材料 (コップ型2分)
じゃがいも 2個、みじん切りにする。
スキムミルク お好み量、
タマネギ 1/4個、
ひき肉 50g、
パフは器に広がる程度の量、
塩、コショウ、
ピザ用チーズ、
中濃ソース
- ひとこと
揚げないので、
シールドも
スコープ
- じゃがいもの皮をむいて、ゆでてつぶし、スキムミルクを加えて混ぜる。
※つぶし加減はお好みで。
 - パフをフライパンできつね色になるまで乾煎しておく。
 - タマネギをみじん切りにする。
 - フライパンに油を適量敷いてひき肉を炒め、色が変わったら、さらにタマネギを加えて、しんなりするまで炒める。
 - 1に4を入れ、さらにチーズを加えて混ぜ、塩コショウで味を調える。
 - 5を器に入れ表面をならしたら、2のパフを一面に広げて完成。お好みで中濃ソースをかける。

カルシウム in スコープコロッケ

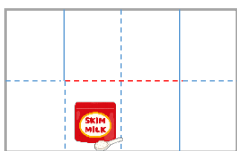
牛乳 約60ml分のカルシウム！ / カルシウムは無限大！



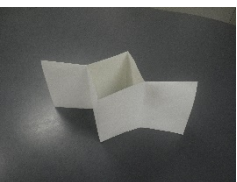
さつまいもの塩キャラスタック

- 材料
大さじ1、
さつまいも
80g、
バター、
キャラメル2粒、
塩
- さつまいもは皮のままよく洗い、手けんひ程度のスタック状に切る。切った芋は、一度水に浸す。
 - 水気を切って、ラップをかけて電子レンジで700Wで3分間加熱する。
 - フライパンにバターを溶かし、火が通るまでさつまいもを中～強火で焼く。
 - キャラメルとスキムミルクをラップをのけて、さつまいもを500Wで1分間加熱する。
 - さつまいもに4を加え、火を弱めて水気が飛がままで加熱する。
 - お皿に盛り付け塩をふりかけたら完成

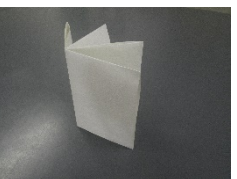
レシピブックのつくりかた



- 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



- 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



- 完成!

いっぱい
使ってね

R5. 12発行

ご好評につき第2弾!

スキムミルクレシピブック



北海道上川総合振興局農務課

きほんの飲みかた

まずは、水またはお湯に溶かして飲んでみましょう。割合は、スキムミルク:水=1:9 が一般的。コップ一杯 (200ml) 飲むなら、スキムミルクは 20g 必要です。

※大さじ1:約6g 小さじ1:約2g なので、20gは、大さじ3 + 小さじ1

スキムミルクのプロフィール

★コップ一杯分の栄養分を牛乳と比較してみましょう!

	スキムミルク	牛乳
エネルギー	71kcal	126 kcal
たんぱく質	6.8g	6.8 g
カルシウム	220mg	230 mg

スキムミルクはヘルシーなのに、カルシウムやたんぱく質を牛乳と同じくらいしっかり摂取できますよ!



(出典:日本食品標準成分表(八訂)増補2023年)



牛乳 約180ml分のカルシウム! / スキムミルク×米粉のパンケーキ

- スキムミルク、米粉、砂糖、ベーキングパウダーを混ぜ合わせる。
- 卵と水を加えて、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- フライパンにサラダ油をしき、2を流し込む。蓋をして弱火で2分ほど焼く。
- 表面がフツフツしてきたら、裏返して、両面焼き色がついたら完成。

■材料 (直径12センチ・3枚分)
スキムミルク 大さじ3、
米粉100g、
砂糖大さじ1、
ベーキングパウダー 小さじ1、
水100ml、卵1個

■ひとこと
旭川産米粉使用!
どんなトッピングでも合う、シンプルで飽きのこない味に仕上がりました。10分で作れます。