

## 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(冷凍)サヤインゲン(冷凍)5~6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)
- 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 5分ほど煮たら、塩、コンソウ、コショウ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
- 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。
- ひとこと  
スパイシーなカレーとまろ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！

## たらのスキムミルク焼き

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

卵焼き♪  
／さんわり／

## ／とにかくカンタン！／ スキムミルクレシピブック



R5.2 上川総合振興局農務課

## 野菜スープ

スープ完成後、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プに変身！



／優しい甘さの／  
緑茶&ほうじ茶ラテ

## 緑茶&ほうじ茶ラテ



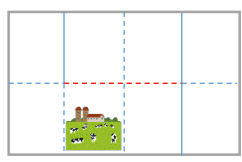
一杯あたり、スキムミルク大さじ1.5、砂糖小さじ1。熱いお茶に入れるとタマになりやすいので少し冷めてから。お茶は濃いめに出すのがおすすめ。

## ヨーグルト

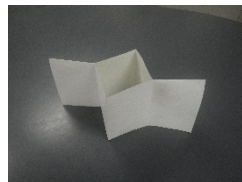
酸味がやわらかくかけて混ぜるだけ。



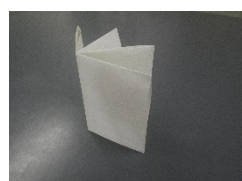
## ／レシピブックのつくりかた／



- 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！

裏も開いて見てみてね

