

# 北海道スキムミルク

Hokkaido Skimmed Milk Powder

でつくる

おいしい毎日。



かんたん♪

＼ 毎日のおたすけ ＼  
1weekレシピ など

北海道のおいしさを、まっすぐ。

よつ葉



そもそも

## スキムミルクとは？

生乳から脂肪分と水分を取り除き、粉末状にした乳製品（脱脂粉乳とも呼ぶ）。

よつ葉北海道スキムミルクは、北海道産の生乳を100%使って作られています。



高たんぱく

スキムミルクは

カルシウム  
たっぷり

低脂肪

だから

## からだがよろこぶ♪

生乳由来のたんぱく質やカルシウムが豊富で、低脂肪。

ぬるま湯に溶かして、  
無脂肪乳の代わりとして使える！



かんたん

## 幅広く活躍する便利食材

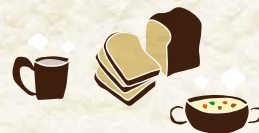
少量でもコクややさしい風味を  
プラスできるのも魅力。

クセが少ないので、  
スイーツだけでなく、様々なお料理に  
無理なく取り入れられます。

よつ葉

# 北海道スキムミルク

Hokkaido Skimmed Milk Powder

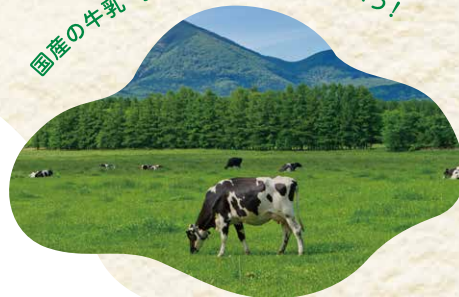


毎日のお料理にひとさじ。

ミルクのやさしいコクを加えたり、  
栄養価をアップさせたり。

スキムミルクは、充実する毎日を  
そっと支えてくれる食材です。

国産の牛乳・乳製品を飲もう！食べよう！



▼詳しくはこちら



[https://www.yotsuba-shop.com/  
Page/lp/skim-milk.aspx](https://www.yotsuba-shop.com/Page/lp/skim-milk.aspx)

スキムミルク(脱脂粉乳)は、バターや生クリームを作る際に生じる「脱脂乳」を乾燥させて製造しています。他の乳製品と比べると、ご家庭ではあまり馴染みがない食品かもしれませんが、パンやお菓子、ヨーグルト、乳飲料など、多くの加工食品の原料として幅広く使用されています。さらに、全国の酪農家さんが安定的に生乳を生産し続けるために欠かせない「需給調整」にも一役買っているんです。生乳を余すことなく活かす。そのための重要な役割を担う、まさに縁の下の力持ちです。そんなスキムミルクは、低脂肪・高たんぱく・カルシウムたっぷりで、どんな食材とも合わせやすい、便利な食材なんです！このレシピブックを通じて、スキムミルクのおいしさや便利さを知って楽しんでもらえたら嬉しいです。

# 北海道スキムミルク

でつくるおいしい毎日。

毎日の食卓で楽しめるスキムミルクの魅力を活かした22品を、ていねいに考えました。

ほっと笑顔になれる、スキムミルクのある食卓をどうぞ♪



かんたん♪

## ＼毎日のおたすけ／ 1weekレシピ

ミルクのやさしいコクが感じられる様々なジャンルのレシピを1週間分にご紹介。

かんたんヘルシーに1日の疲れを癒して、明日へのパワーもチャージ！



月

p03

たらこ  
クリームうどん



火

p04

きのこの  
オープンオムレツ



水

p05

あさりの  
クラムチャウダー



木

p06

鶏肉と  
きのこの雑炊



金

p07

鶏手羽元と  
白菜のトマト煮



土

p08

スープカレーと  
ターメリック  
ライス



日

p09

ミルクそばろと  
たっぷりキャベツの  
ワンパントースト

その手があった！

## ＼冷蔵庫で待ってます／ ちょい置きレシピ

- p10 ミルクそばろ
- p11 マッシュスイートポテト
- p12 ミルクジャム
- p12 レンジでつくるホワイトソース

ささっと！

## ＼あと1品！にちょうどいい／ デイリーレシピ

- p13 切り干し大根の煮物
- p14 野菜のミルクチヂミ
- p15 さつまいものきんつば風
- p16 ほうれん草のクリーミー白和え
- p16 根菜入りミルクスープ
- p17 厚揚げと小松菜のピリ辛炒め

華やかさも栄養もどっちもほしい！

## ＼うれしい時には／ ハレの日レシピ

- p18 夏野菜のみそグリル
- p19 ゴーダチーズ入りかぼちゃコロッケ
- p20 もちもちかぼちゃ蒸しパン
- p21 パーティークレープ
- p22 フルーツのカスタードトライフル



時短ワザ

作業  
15分

混ぜ具合で味の印象が変わる♪

## たらこクリームうどん

[ 材料 ] 2人分

春菊	.....	2株 (50g)
ちよい置きレシピ p12	ホワイトソース	..... 100g
絹ごし豆腐	.....	100g
よつ葉北海道スキムミルク	.....	大さじ1
しょうゆ	.....	大さじ1/2
A オリーブオイル	.....	大さじ1/2
ゆでうどん	.....	2玉
たらこ (薄皮から出したもの)	.....	40g
刻み海苔	.....	適量
オリーブオイル	.....	少々
白炒りごま	.....	少々



[ 作り方 ]

- 1 春菊は茎を斜めに薄切り、葉は1cm幅に切る。飾り用を少し取り分ける。
- 2 耐熱ボウルにホワイトソースと絹ごし豆腐を入れて電子レンジ600Wで2分30秒ほど加熱し、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。  
※使用する豆腐によって硬さが異なるので、ミキサーなどで攪拌しても良いです。
- 3 麺が2玉入る大きさのボウルに、スキムミルクとAを入れてよく混ぜる。
- 4 ゆでうどんを表示通りにゆでて水分を切り、③のボウルに入れて和える。  
春菊 (茎と葉) も加えてさっと混ぜ、器に盛る。
- 5 ②をかけて、飾り用の春菊とたらこ、海苔をのせ、オリーブオイルをかけて白炒りごまをふる。

point



麺に下味をつけることで、ソースや具材と混ぜたときに一体感が出ます

動画で  
見る





火

がんばる火曜日、たまごときのごでパワーチャージ！  
シンプルなのに食べ応え抜群で、明日からもがんばれそう。

かんたん♪

＼毎日のおたすけ／  
1weekレシピ

ワンパン

作業  
15分

きのこの香りが食欲をそそる！

## きのこの オープンオムレツ

[ 材料 ] 2人分

舞茸.....	60g
しいたけ.....	60g
卵.....	3個
よつ葉北海道スキムミルク.....	20g
よつ葉バター（加塩）.....	10g
おろしにんにく.....	小さじ1/5
しょうゆ.....	小さじ1/2
オリーブ油.....	大さじ1/2
よつ葉北海道十勝 3種のチーズ 《濃厚コク旨ブレンド》.....	20g
黒こしょう.....	適量
イタリアンパセリ.....	適量

point



卵に  
スキムミルクを  
加えると  
やさしい甘さの  
ふんわり食感に

動画で  
見る



[ 作り方 ]

- 舞茸は食べやすい大きさに手で裂き、しいたけは石づきの先を切り落とし放射状に4～6等分する。
- 卵をボウルに割り入れ、スキムミルクを入れてすぐに泡立て器でよく混ぜる。  
※少しダマになっても良いです。
- フライパンにバターを溶かし、①を入れて全体にバターをからめるように混ぜて、あまり動かさずに中火で焼き、焼き色が付いたら火を止めてにんにく、しょうゆを加え混ぜ、取り出す。
- ③のフライパンをキッチンペーパーなどで拭き取って、オリーブ油をあたため、②を一気に流し入れてゴムベラで大きく混ぜ、半熟のうちに縁を寄せて丸く形を整える。
- ③をのせて軽く混ぜ、チーズを散らし、蓋をしてチーズを溶かす。  
※火を入れすぎると卵が固くなるので、チーズは余熱で溶かすようにしましょう。
- 器に盛り、黒こしょうをふって、イタリアンパセリをのせる。



## ワンパン

作業  
30分

あさりの旨みが際立つ!

あさりの  
クラムチャウダー

[ 材料 ] 2人分

玉ねぎ	.....	1/5個 (40g)
じゃがいも	.....	1/2個 (60g)
にんじん	.....	1/4本 (30g)
しめじ	.....	30g
ベーコン	.....	20g
水	.....	150ml
よつ葉北海道スキムミルク	.....	30g
あさり(砂出し済み)	.....	150g
白ワインまたは酒	.....	大さじ3
よつ葉バター(加塩)	.....	10g
おろしにんにく	.....	小さじ1/3
塩	.....	適量
黒こしょう	.....	適量
イタリアンパセリ	.....	適量

[ 作り方 ]

- 1 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1.2cm角に切る。しめじは小房に分ける。ベーコンは短冊切りにする。
- 2 水にスキムミルクを入れて泡立て器でよく混ぜる。
- 3 鍋にあさりと白ワインを入れ蓋をして火にかけ、あさりの口が開いたらすぐに煮汁ごと取り出す。※煮汁も使うので取っておきましょう。
- 4 ③の鍋を洗い、バターと①、にんにくを入れて5分ほど炒める。
- 5 ③の煮汁だけを加え、アクが出たらすくい取り、蓋をして弱火で柔らかくなるまで18分ほど煮る。※水分が足りないときは少量水を足しても大丈夫です。
- 6 ②とあさりを加えてあたため、塩で味をととのえる。
- 7 器に盛り、黒こしょうをふってイタリアンパセリをのせる。

動画で  
見る

## point



牛乳の代わりに!

スキムミルクを  
水に溶かして  
加えれば、  
手軽でおいしい  
ミルクスープに!



ワンパン

作業  
20分

鶏だし香る、まろやかな仕上がり。

## 鶏肉ときのこの雑炊

〔 材料 〕 2人分

鶏もも肉	.....	150g
しめじ	.....	80g
ごま油	.....	小さじ1
水	.....	400ml
顆粒だし	.....	小さじ2
ご飯	.....	300g
よつ葉北海道スキムミルク	.....	大さじ3
塩	.....	適量
小ねぎ	.....	2本
黒こしょう	.....	適量



〔 作り方 〕

- 1 鶏肉は一口大に切る。しめじは石づきを切り落とし、手でほぐす。
- 2 フライパンにごま油をひき、強火で鶏肉としめじを焼き色が付くまで焼く。
- 3 ②に水と顆粒だしを入れて煮立たせ、ザルに入れたご飯を洗い、加える。
- 4 ③が煮立ったらスキムミルクを少量のぬるま湯で溶いてから加え、塩で味をととのえる。
- 5 器に盛り、刻んだ小ねぎをのせて黒こしょうをふる。

point



スキムミルクを  
あらかじめぬるま湯で  
溶いておくと、  
入れた時にダマに  
なりません



## ワンパン

作業  
80分

炒めて煮込むだけ♪

鶏手羽元と  
白菜のトマト煮

## point



スキムミルクを  
加えることで、  
トマトの酸味のカドが  
とれて、まろやかな  
味わいに

[ 材料 ] 2人分

鶏手羽元	.....	6本
塩	.....	小さじ2/3
A こしょう	.....	少々
白菜	.....	300g
にんにく	.....	2片 (10g)
玉ねぎ	.....	1/2個 (100g)
オリーブオイル	.....	小さじ2
塩	.....	ふたつまみ
白ワイン	.....	100ml
B トマトダイス缶	.....	1缶 (400g)
水	.....	50ml
ローリエ	.....	1枚
よつ葉北海道スキムミルク	.....	大さじ2
しょうゆ	.....	適量
よつ葉北海道十勝3種のチーズ(濃厚コク旨ブレンド)	.....	適量
パセリ(みじん切り)	.....	お好みで
こしょう	.....	お好みで

[ 作り方 ]

- 1 鶏手羽元にAをふる。
- 2 白菜は葉は4cm幅のざく切り、芯はそぎ切りにする。  
にんにくはみじん切り、玉ねぎは繊維に沿って薄切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイルとにんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たらにんにくを片側に寄せて空いたスペースに鶏手羽元を入れ、にんにくの上に玉ねぎと白菜の芯を入れて塩をふる。
- 4 鶏手羽元は表面をこんがりと焼いて、野菜は旨みを凝縮させるように炒め、カサが減ったら白菜の葉も加えて炒める。
- 5 Bを加えて火を強める。煮立ったら火を弱め、蓋をして60分ほど柔らかくなるまで煮て、火を止める。※圧力鍋を使うと15分ほどで柔らかくなります。
- 6 スキムミルクを煮汁で溶き混ぜて加え、弱火にかけてしょうゆで味をととのえる。
- 7 チーズをのせて溶けたら器に盛り、お好みでパセリ、こしょうをふる。

動画で  
見る



スパイスでリフレッシュ!

作業  
60分

## スープカレーと ターメリックライス

[ 材料 ] 4人分

にんにく	.....	1片
玉ねぎ	.....	1個
鶏もも肉	.....	1枚
よつ葉北海道十勝 生乳100		
ブレンヨーグルト とろっとなめらか	.....	50g
よつ葉北海道十勝 チェダー	.....	100g
サラダ油	.....	大さじ3
乾燥バジル	.....	大さじ1
ガラムマサラ	.....	大さじ2
カレーパウダー	.....	大さじ4
水	.....	1400ml
固形コンソメ	.....	2個
塩	.....	適量
砂糖	.....	適量
焼き用のサラダ油	.....	適量
A		
ピーマン	.....	2個(半分に切る)
パプリカ	.....	1/2個(縦4等分に切る)
なす	.....	1本(縦4等分に切る)
しめじ	.....	1/2パック(4つにさいておく)
ゆで卵	.....	2個(殻をむき半分に切る)

〈ターメリックライスの材料〉

米	.....	3カップ
水	.....	600ml
よつ葉北海道スキムミルク	.....	大さじ3
ターメリック	.....	小さじ1/2
塩	.....	小さじ1/3



[ 作り方 ]

- 1 米を洗い、30分ほど水に浸してからスキムミルク、ターメリック、塩を加えて全体を混ぜ、炊飯器で炊く。
- 2 にんにくと玉ねぎはみじん切りにしておく。鶏もも肉は4等分に切り、ビニール袋に入れ、ヨーグルトを加えてもみ込み30分以上おいて柔らかくする。チーズはおろし金でおろしておく。
- 3 鍋にサラダ油とにんにく、乾燥バジルを入れて弱火にかけ、香りが出たらガラムマサラ、カレーパウダーを加えてさらに1~2分炒め、玉ねぎを加えてしんなりとするまで炒める。
- 4 ③に水とコンソメを加え、煮立ったら鶏肉と漬けたヨーグルトも一緒に加えて20分ほど煮る。塩と砂糖を加え、味をみてカレーパウダーで味をととのえる。
- 5 フライパンに多めにサラダ油をひき、Aを強火で両面焼く。焼き色が付いたらキッチンペーパーに取る。
- 6 器に④を盛り、上に⑤とゆで卵をのせ、おろしたチーズをかけ、ターメリックライスを添える。



## 時短ワザ

作業  
10分

お好みの具材でアレンジが無限に！

## ミルクそぼろと たっぷりキャベツの ワンパントースト

[ 材料 ] 1個分

食パン(6枚切り).....	1枚
キャベツ.....	50g
「マヨネーズ.....	小さじ1
A 粒マスタード.....	小さじ1
卵.....	2個
よつ葉北海道スキムミルク.....	大さじ1
よつ葉バター(加塩).....	3g
ちょい置きレシピ p10 ミルクそぼろ.....	40g

[ 作り方 ]

- 1 食パンは半分に切る。
- 2 キャベツは千切りにしてAを混ぜる。
- 3 卵をボウルに割り入れ、スキムミルクを加えてよく混ぜる。
- 4 フライパンにバターを入れて弱火であたため、③を流し入れて全体に広げる。
- 5 ①を入れ、すぐにパンだけ裏返し、2cmほど間をあけて並べる。
- 6 片側に②、もう片側にミルクそぼろをそれぞれ押し付けるように平らにのせる。
- 7 周りの卵をパン側に折りたたみ、具材を挟むようにパンを折り重ねる。
- 8 斜めに包丁を入れて半分に切り、器に盛る。

## point



卵に  
スキムミルクを  
加えると  
やさしい甘さの  
ふんわり食感に

動画で  
見る



その手があった!

冷蔵庫で待ってます!

## ちょい置きレシピ

ワンパン

作業  
10分

ごはんや麺などなんでも合う万能な一品。

### ミルクそぼろ

[ 材料 ] 作りやすい分量

玉ねぎ	.....	1/3個 (70g)
にんじん	.....	1/4本 (30g)
しいたけ	.....	3個 (45g)
生姜	.....	1/2片 (7.5g)
塩	.....	少々
豚ひき肉	.....	200g
みそ	.....	小さじ1/2
しょうゆ	.....	大さじ2
みりん	.....	大さじ2
酒	.....	大さじ1
砂糖	.....	大さじ1/2
よつ葉北海道スキムミルク	.....	大さじ2

冷蔵

約1~2日 ※早めにお召し上がりください

point



スキムミルクを入れることでまともりが出て、他のお料理にも応用しやすいです



[ 作り方 ]

- 1 玉ねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
- 2 生姜は皮ごとすりおろす。
- 3 フライパンに①を入れて、塩をふり、旨みを凝縮するように5~6分炒める。
- 4 ひき肉を加えて、混ぜながらひき肉の色が変わるまでよく炒める。
- 5 ②とAを加え、みそとスキムミルクを溶かすように混ぜて全体になじませ、ほとんど水分がなくなるまで炒める。
- 6 すぐに使わないときは、粗熱をとって冷蔵または冷凍で保存する。

動画で  
見る



レンチン

作業  
15分

自然な甘さで、おやつにもおすすめ。

## マッシュスイートポテト

[ 材料 ] 作りやすい分量

さつまいも.....1本 (300g)  
よつ葉バター(加塩).....10g  
よつ葉北海道スキムミルク.....大さじ4  
水.....50ml~

冷蔵

約1~2日 ※早めにお召し上がりください

point

さつまいもは  
ゆっくりと  
加熱することで  
甘味が出ます

point

バター控えめでも  
スキムミルクの  
甘みとコクで  
満足感のある  
仕上がりに

動画で  
見る



[ 作り方 ]

- 1 さつまいもは洗って、ぬれたままラップに包む。
- 2 電子レンジ600Wで1分30秒ほど加熱する。200~300Wに下げたて4分加熱し、上下を返してさらに4分ほど、柔らかくなるまで加熱する。  
※低いW数に切り替えられない場合は、柔らかく蒸す。
- 3 手で半分に分けてボウルに入れる。バターを加えてマッシャーやフォークなどで皮ごとつぶす。端の硬い部分は取り除く。
- 4 バターが溶けたら、スキムミルクと水を加えて、つぶしながらよく混ぜる。  
※水分やなめらかさは、お好みで調整してください。
- 5 すぐに使わないときは、冷蔵または冷凍で保存する。

ヨーグルトに、コーヒーに♪

## ミルクジャム

作業  
30分

[ 材料 ] 400g分

水.....200ml  
 よつ葉北海道スキムミルク.....150g  
 砂糖.....35g  
 よつ葉北海道十勝 生乳100プレーンヨーグルト とろとなめらか.... 適量  
 キウイフルーツ..... 適量  
 ミント..... お好みで

冷蔵 約1~2日 ※早めにお召し上がりください

動画で  
見る



[ 作り方 ]

- 1 ボウルに水を入れ、スキムミルクと砂糖を加えよく混ぜ、フライパンに移す。※しっかり混ぜると、ダマにならず仕上がりがきれいです。
- 2 中央にかけて混ぜながら加熱し、沸騰したらごく弱火にする。ゴムベラで絶えず混ぜながらとろみが付くまで20分ほど煮詰め、フライパンから出して冷やす。
- 3 器にプレーンヨーグルトとキウイフルーツを入れて②をかけ、お好みでミントを添える。

### point

冷えると硬くなるので、とろみをつけ過ぎないようにしましょう



レンチン

作業  
10分

牛乳なし、火を使わずに作れちゃう!

## レンジでつくるホワイトソース

[ 材料 ] 作りやすい分量

よつ葉北海道スキムミルク.. 大さじ4 めるま湯.....200ml  
 小麦粉.....大さじ2 塩.....ふたつまみ  
 よつ葉バター(加塩).....30g 白こしょう.....少々

冷蔵 約1~2日 ※早めにお召し上がりください

### point

レンジ加熱前に粉をしっかり混ぜ合わせるとう仕上がりがよくなります

[ 作り方 ]

- 1 耐熱ボウルにスキムミルクと小麦粉を入れて、泡立て器でよく混ぜる。
- 2 ボウルにバターを入れて、電子レンジ600Wで50秒ほど、バターがほどよく溶けるまで加熱して、泡立て器でよく混ぜる。※最初に加熱しすぎるとダマになるので、バターがやっと溶ける程度にしましょう。レンジ加熱後は、間をあげず一気に混ぜるとなめらかに仕上がります。
- 3 めるま湯を大さじ3ほど加えてなめらかになるまで混ぜ、残りも加えて混ぜる。
- 4 600Wで2分30秒ほど加熱して、泡立て器でなめらかになるまでよく混ぜる。
- 5 さらに600Wで1分30秒ほど加熱してよく混ぜ、塩、白こしょうで味をととのえる。

動画で  
見る



ささっと!

＼あと1品!にちょうどいい／

## デイリーレシピ

作業  
15分

スキムミルクを隠し味に、  
コクとカルシウムをプラス!

### 切り干し大根の 煮物

[ 材料 ] 作りやすい分量

切り干し大根.....	30g
干しいたけ.....	2~3個(6g)
にんじん.....	1/2本(60g)
小揚げ.....	1枚
ごま油.....	小さじ1
しょうゆ.....	大さじ2
A みりん.....	大さじ1
砂糖.....	大さじ1/2
よつ葉北海道スキムミルク.....	小さじ2

point



砂糖控えめでも  
やさしいコクと  
自然な甘みが  
加わります

動画で  
見る



[ 作り方 ]

- 1 切り干し大根は水で戻して、水気を絞り、食べやすい大きさに切る。  
干しいたけは水で戻し、細切りにする。どちらも戻し汁はとっておく。
- 2 にんじんは皮ごと細切りにし、小揚げは熱湯をかけて油抜きし、細切りにする。
- 3 フライパンにごま油を入れてあたため、①と②を入れ中火でしんなりするまで炒める。
- 4 ①の戻し汁を合わせて、足りなければ水を足し300mlにして加える。
- 5 Aも加えて中火で煮る。
- 6 お好みの味まで煮詰めたら、火を止める。スキムミルクを加えて煮汁で溶き、さっとあたためて器に盛る。

ワンパン

作業  
15分

野菜たっぷりヘルシー！

## 野菜の ミルクチヂミ

[ 材料 ] 2人分

ニラ	30g
玉ねぎ	30g
にんじん	30g
よつ葉北海道スキムミルク	20g
薄力粉	30g
A 塩	ひとつまみ
砂糖	ひとつまみ
片栗粉	20g
水	60ml
ごま油	大さじ1
よつ葉北海道スキムミルク	適量

〈たれの材料〉

しょうゆ、酢、白炒りごま.....各適量

point

生地と表面のダブル使用で、手軽にタンパク質やカルシウムなどを補給できます



[ 作り方 ]

- 1 ニラは4cmの長さ、玉ねぎは薄切り、にんじんはニラと同じ幅の短冊切りにしてボウルに入れる。
- 2 ①にAを加えて、からめるように混ぜ、水を加えて底から返すように混ぜる。
- 3 フライパンにごま油の半量を入れてあたため、②を薄く広げて軽く押し付けるようにして、表面全体にスキムミルクをふりかけ中弱火で5分ほど焼く。
- 4 こんがり焼けたらひっくり返し、生地の下に残りのごま油を入れて同様に焼く。
- 5 食べやすい大きさに切って器に盛り、たれを添える。

動画で  
見る



ワンパン

作業  
15分

外はパリッモチッ。中はしっとり。

## さつまいもの きんつば風

[ 材料 ] 2個分(出来上がり6cm角ほど)

よつ葉北海道スキムミルク.....小さじ2

しょうゆ.....小さじ2/3

ちよい置きレシピ p11 マッシュスイートポテト..120g

生春巻きの皮.....4枚

米油.....小さじ1

メープルシロップ.....適量

シナモンパウダー.....適量

point



しょうゆとスキムミルクを合わせたソースのあまじょっぱさがさつまいもの甘さを引き立てます

動画で  
見る



[ 作り方 ]

- 1 スキムミルクとしょうゆを混ぜる。
- 2 マッシュスイートポテトをラップで包み、4×8cm、厚さ2cm程度に成形する。
- 3 ①を②の上面に塗り、正方形になるよう半分に切る。
- 4 生春巻きの皮を1枚、水にくぐらせて柔らかくし、③を包む。
- 5 2枚目の皮も水にくぐらせて、④の厚みのある面を下にして皮にのせ、二重になるように包む。同じ手順でもう1個作る。
- 6 ⑤の側面に包丁の刃の腹を軽く押し当て、角が出るように形をととのえる。
- 7 フライパンに米油を入れてあたため、⑥の全面に米油をからめる。弱火でじっくりと一面ずつ焼き色がつくまで焼く。
- 8 お好みで半分に切って器に盛り、メープルシロップとシナモンパウダーをかける。



まろやかな仕上がりで栄養価もアップ!

## ほうれん草の クリーミー白和え

作業  
30分

[ 材料 ] 2人分

乾燥ひじき	.....	小さじ1 (2g ※戻したら15g)
ほうれん草	.....	30g
にんじん	.....	20g
木綿豆腐	.....	200g
└ 白練りごま	.....	大さじ2
A 砂糖	.....	大さじ1
└ しょうゆ	.....	小さじ2
└ よつ葉北海道スキムミルク	.....	大さじ1
B 水	.....	大さじ1
塩	.....	少々

[ 作り方 ]

- 1 ひじきはたっぷりの水につけて20分くらい戻して水気を切る。
- 2 ほうれん草はざっと茹でて水に取り、3cm幅に切る。にんじんは3cmの長さで細切りにし、柔らかくなるまで2分ほどゆでる。
- 3 ボウルに水切りした豆腐を入れ、Aを合わせて混ぜる。
- 4 さらに合わせたBを加えて混ぜ、①と②を入れて和え、塩で味をととのえる。

心も体も温まる。

## 根菜入りミルクスープ

作業  
30分

[ 材料 ] 2人分

ごぼう	.....	60g	水	.....	400ml
にんじん	.....	60g	顆粒コンソメ	.....	小さじ2
玉ねぎ	.....	60g	よつ葉北海道スキムミルク	.....	大さじ4
ベーコン	.....	30g	塩こしょう	.....	適量
よつ葉発酵バター	.....	10g	パセリ	.....	適量
小麦粉	.....	大さじ2			

[ 作り方 ]

- 1 ごぼうは包丁の裏で皮をこそぎ、さがきにして水にさらす。にんじんは皮をむき、1cm角に切る。玉ねぎ、ベーコンも1cm角に切る。
- 2 鍋に発酵バターを入れて中央にかけ、①を入れて炒める。
- 3 玉ねぎが透き通ってきたら、小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。
- 4 ③に水とコンソメを加え、根菜が柔らかくなるまで煮る。少量の水で溶いたスキムミルクを加え、とろみがついたら、塩こしょうで味をととのえる。
- 5 器に盛り、パセリをふる。

### point

スキムミルクをあらかじめ水で溶いておくと、入れた時にダマになりません



時短ワザ

作業  
10分

ごはんがすすむ味付け。

## 厚揚げと小松菜の ピリ辛炒め

[ 材料 ] 2人分

厚揚げ	200g
小松菜	4株 (80g)
にんじん	1/4本 (30g)
にんにく	1/2片 (2.5g)
みそ	大さじ1
豆板醤	小さじ1/2
よつ葉北海道スキムミルク	大さじ2
A しょうゆ	小さじ1
みりん	小さじ1
酒	大さじ1
ごま油	小さじ1
豚ひき肉	50g
白炒りごま	適量

point



みそに  
スキムミルクを  
加えることで、  
からみやすく  
満足感のある  
味わいに



[ 作り方 ]

- 1 厚揚げはキッチンペーパーで包んで、表面の油と水分をとり、1cmの厚さの一口大に切る。
- 2 小松菜は3cm幅に切り、にんじんは皮ごと細切りにする。にんにくはすりおろす。
- 3 みそに、にんにくとAを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 4 フライパンにごま油を中火であたため、厚揚げを並べ入れ、空いたスペースにひき肉とにんじんを入れてひき肉をほぐしながら炒める。
- 5 厚揚げの両面にこんがり焼き色が付いたら、小松菜を加えてさっと炒め、③を入れて煮からめる。
- 6 器に盛り、白炒りごまをふる。

動画で  
見る



## ハレの日レシピ

作業  
30分

野菜と香ばしいみそのマッチング!

### 夏野菜の みそグリル

[ 材料 ] 2人分

なす.....	1本
黄ズッキーニ.....	1/2本
エリンギ.....	1本
ブロッコリー.....	60g
トマト(小).....	1個
大葉.....	10枚
みそ.....	大さじ1
酒.....	大さじ1/2
よつ葉北海道スキムミルク.....	10g
オリーブ油.....	適量



#### point

スキムミルクを  
液状の調味料に  
混ぜると簡単に  
ペースト状になって  
使いやすさアップ!



[ 作り方 ]

- 1 下準備として、天板にクッキングペーパーを敷く。オーブンは180℃に予熱する。
- 2 なすはヘタをとり縦半分に切る。ズッキーニは1.5cm厚さの輪切り、エリンギは縦半分、ブロッコリーは小房に分け、トマトはくし切りにする。
- 3 大葉は千切りにする。
- 4 みそに酒を加えてよく混ぜ、スキムミルクを加えてなめらかになるまで混ぜる。
- 5 ②の表面に④を塗って天板に並べ、オリーブ油をかける。
- 6 180℃で17分ほど焼き、焼き色が付いたら器に盛り大葉のをせる。

動画で  
見る



作業  
50分

甘じょっぱい香ばしさがやみつきに。

## ゴータチーズ入り かぼちゃコロッセ

[ 材料 ] 2人分

かぼちゃ（種を除いたもの）	.....	220g
よつ葉北海道十勝 ゴータ	.....	40g
ロースハム	.....	2枚20g
「よつ葉北海道スキムミルク	.....	大さじ1
A	.....	
水	.....	大さじ1
塩こしょう	.....	適量
小麦粉	.....	適量
卵	.....	1個
パン粉	.....	適量
揚げ油	.....	適量



### point

ハムやチーズは  
焦げやすいので  
丸める時は  
生地から出ないように  
気を付けて

[ 作り方 ]

- 1 かぼちゃは一口大に切り、耐熱容器に入れてラップをし、500Wのレンジで5分ほど加熱する。竹串が通るくらいになったら、皮を除き、熱いうちに粗くつぶす。
- 2 ゴータチーズは7mm角に切る。ハムはチーズの大きさにあわせて切る。
- 3 ボウルに①と合わせたAを入れて混ぜ、塩こしょうをして②を入れて混ぜ込み、8等分にし、ボール状に丸める。
- 4 ③に小麦粉、溶き卵、パン粉をまがし、170℃の油できつね色になるまで揚げる。

時短ワザ

作業  
25分

もちもち食感がたまらない！

## もちもち かぼちゃ蒸しパン

[ 材料 ] 4個分

かぼちゃ（皮付）	150g
砂糖	25g
サラダ油	大さじ1
よつ葉北海道スキムミルク	20g
水	80ml
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	6g
よつ葉バター（加塩）	適量

point



蓋つきの  
フライパンで  
ほかほか蒸し立てを  
楽しめます

動画で  
見る



[ 作り方 ]

- 1 下準備として、フライパンに3cmの高さまで水を入れ、生地が出来上がるまでに沸かす。プリンカップに紙グラシncップを敷く。
- 2 かぼちゃは皮ごと1.2cm角に切って耐熱ボウルに入れ、ふんわりラップをかけて600Wで2分40秒ほどレンジで加熱し、1/3量を取り出す。
- 3 ②のボウルに砂糖とサラダ油を加え、泡立て器でかぼちゃをつぶしながら、なめらかになるまでよく混ぜる。
- 4 スキムミルクと水の1/3量を加えて、なめらかになるまで混ぜ、残りの水を加えて混ぜる。
- 5 薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、ゴムベラで底から返すように混ぜる。混ざりきる前に取り分けたかぼちゃを混ぜ、4等分してグラシncップを敷いたプリンカップに入れる。
- 6 お湯の入ったフライパンの底に布巾を敷いて⑤を入れ、蓋をして強火で6分、弱火で5分蒸す。
- 7 プリンカップから取り出し、熱いうちにバターをのせる。

作業 生地を寝かす  
30分 時間は除く

特別な日に、好きなものに乗せよう。

## パーティークレープ

[ 材料 ] 2人分

水	.....	100ml
よつ葉北海道スキムミルク	.....	25g
薄力粉	.....	40g
砂糖	.....	小さじ2
塩	.....	ひとつまみ
卵	.....	1個
サラダ油	.....	適量
いちご	.....	適量
ローズマリー	.....	適量
はちみつ	.....	適量
粉砂糖	.....	適量

### point

卵サラダやチキン、  
レタスなどを巻いた  
デリクレープも  
おすすめです

動画で  
見る



[ 作り方 ]

- 1 水にスキムミルクを入れて泡立て器でよく混ぜる。
- 2 ボウルに薄力粉をふるい入れ、砂糖、塩を加えて泡立て器でよく混ぜ、中央をくぼませる。
- 3 ②のくぼみに卵を割り入れて、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- 4 ①を2回に分けて加え混ぜ、その都度なめらかになるまで混ぜ、ラップをかけて冷蔵庫で30分ほど休ませる。
- 5 フライパンを中火であたためてキッチンペーパーなどでサラダ油を全体になじませ、ぬらした布巾にフライパンの底を数秒のせて温度を下げる。
- 6 ④の1/4量を流し入れ、フライパンを傾けて手早く薄く広げ、ふちが浮いて軽く色が付いてきたら菜箸などを使って裏返し、さっと焼いて取り出す。  
残り3枚も同様に焼き、冷ます。
- 7 プレートに⑥を折りたたんで2枚ずつのせ、いちご、ローズマリーをのせてはちみつをかけ、粉砂糖をふる。

レンチン

作業  
15分

カスタードクリームが5分で作れる！

## フルーツの カスタードトライフル

[ 材料 ] 2個分

卵.....	1個
砂糖.....	20g
薄力粉.....	5g
よつ葉北海道スキムミルク.....	25g
水.....	120ml
バニラエッセンス.....	数滴
カステラ.....	2切れ
いちご.....	適量
キウイフルーツ.....	適量
ブルーベリー.....	適量
粉砂糖.....	お好みで
ミント.....	お好みで

point



2回目の  
レンジ加熱の後は、  
間を置かず  
一気に混ぜるのが  
ポイント

動画で  
見る



[ 作り方 ]

- 1 ボウルに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜる。
- 2 ①に薄力粉をふるい入れ、スキムミルクを加え、なめらかになるまで混ぜる。
- 3 ②に水を加えてよく混ぜ、600Wで1分20秒レンジ加熱して泡立て器で一度混ぜる。
- 4 さらに600Wで1分加熱して、すぐによく混ぜてなめらかにし、バニラエッセンスを加え混ぜる。
- 5 バットなどに移し、表面にラップを張り付けて冷蔵庫で冷やす。  
※傷みやすいのですぐに冷やすと安心です。
- 6 カステラは2cm角、いちご、キウイフルーツはカステラと同じくらいの大きさに切る。
- 7 器に⑥と⑤、ブルーベリーを交互に入れて、お好みで粉砂糖をかけてミントを添える。  
※カスタードクリームの使用量は器やフルーツの量に合わせてください。

こちらからご覧いただけます



こちらのサイトから  
レシピをダウンロード  
いただけます！



<https://www.yotsuba-shop.com/Page/lp/skim-milk.aspx>



## 北海道スキムミルク 特設サイト

<https://www.yotsuba.co.jp/skimmilk/>

「北海道スキムミルク」の  
商品情報をご紹介します。  
こちらから購入も可能です。



## よつ葉 オンラインショップ

<https://www.yotsuba-shop.com/>

よつ葉乳業の牛乳・乳製品をはじめ、  
業務用サイズやギフト、  
限定商品など幅広くラインナップ。



## よつ葉乳業株式会社

<https://www.yotsuba.co.jp>