
スキムミルク 増量レシピ

脱脂粉乳とは

牛乳の脂肪分を分離させてから水分を除去して粉末状にしたものです。
現在では“スキムミルク”とも呼ばれています。
水に溶かすと牛乳のように飲めることや、日持ちする点が注目されている食材です。脱脂粉乳が日本で飲まれるようになったのは、第二次世界大戦後の事です。
食料不足の日本に、救援物資として脱脂粉乳が届いたのが始まりです。



千葉県酪農農業協同組合連合会

🍷料理に関するコメントはあくまでも千葉県酪連職員の個人的な感想です。

豚キムチの白混ぜごはん

材料（4人分）

白菜キムチ	200 g
豚ひき肉	150 g
ごま油	大さじ 1/2
酒	大さじ 1
砂糖	大さじ 1
しょうゆ	大さじ 1
コチュジャン	大さじ 1/2
生クリーム	30 ml
スキムミルク	大さじ 6
温かいごはん	4 杯分(700 g)



作り方

1. ざく切りにした白菜キムチの汁気を軽く切る。（キムチはざく切りにしてザルにしばらくあげておけば、自然に汁気がきれる。）
2. フライパンにごま油を熱し、豚ひき肉を炒めたら 1 を加えて炒め合わせる。A で味付けし、生クリームで溶いたスキムミルクを加える。
3. ご飯に 2 を混ぜ合わせ、器に盛る。

 炒めて、ご飯に混ぜるだけで簡単です！

T

ご飯のお焼き

材料（4人分）

ひじき(乾燥)	10g
青細ネギ	4本
ご飯	茶碗4杯
ピザ用チーズ	50g
スキムミルク	大さじ5
白いりごま	大さじ4
ちりめんじゃこ	50g
卵	2個
バター	20g
しょうゆ	適宜
青ノリ	適宜



作り方

1. ひじきは水でもどし、ネギは小口切りにする。
2. ボウルにあたたかいご飯を入れ、すりこぎでついて粘りを出し、チーズを混ぜる。
3. スキムミルクと白ごまをよく混ぜ合わせ、2に混ぜる。
4. 3にちりめんじゃこ、水気を切ったひじき、ネギと割りほぐした卵を加え、よく混ぜる。
5. 4を12等分し、平たい円形にする。
6. 半量のバターを溶かしたフライパンで、6枚の両面をカリッとするまで焼く。
7. しょうゆをハケでぬり、青ノリをかける。同様にもう6枚焼く。

 チーズ、スキム、バターを入れたら、お焼きの中の具材はお好みのもので大丈夫です。お焼きを大葉で包んで焼いても美味しいです。

H

ふんわりミルクお好み焼き

材料（2 枚分）

キャベツ	1/4 個
万能ネギ	1 束
プロセスチーズ	30 g
カツオ節	5 g
スキムミルク	大さじ 6
卵	2 個
薄力粉	100 g
牛乳	100 ml
サラダ油	少々
お好み焼きソース	適量



《明太子ソース》

マヨネーズ	大さじ 2
辛子明太子	1/4 腹

作り方

1. キャベツ、万能ネギは粗みじん切りに切る。プロセスチーズは 5 mm 角に切っておく。
2. ボウルにキャベツ、万能ネギ、カツオ節の半量を入れて箸でよく混ぜる。スキムミルクを振り入れてさらに混ぜ、卵を割り入れて、泡立つくらいよく混ぜる。薄力粉の半量、牛乳、残りの薄力粉、チーズの半量の順に加えながら混ぜていく。
3. フライパンを熱してサラダ油をうすく塗り、2 の半量を直径 15 cm 位に広げ、残りのチーズを上パラパラとのせ、弱めの中火で 5 分ほど焼く。裏返して 2~3 分焼き、盛りつけてお好み焼きソースを塗る。残りのカツオ節を振り、明太子ソースを添える。同様にもう 1 枚作る。

🍷 レシピは 2 枚分となっていますが、かなりボリュームがあります。スキムミルクは 3 回くらいに分け振り入れるとダマにならないです。明太子ソースが美味しかったです。

🐮 ミルク入りひじきバーグ

材料（4 人分）

合いびき肉(赤身)	350 g
芽ひじき(乾燥品)	10 g
長ねぎ	1 本
卵	1 個
スキムミルク	大さじ 6
片栗粉	大さじ 1
酒	大さじ 2
塩	小さじ 1/2
黒こしょう	少々
大根おろし	100 g
レタス、ミニトマト等	適量
ポン酢しょうゆ	大さじ 4
サラダ油 酒	



作り方

1. ひじきは水に 15 分ほどつけてもどし、ざるにあげる。ねぎはみじん切り、卵は溶きほぐす。
2. ひき肉に 1、Aを加えて混ぜて 4 等分し、それぞれを小判型にまとめる。
3. フライパンに油大さじ 1 を熱して 2 を入れる。焼き色がついたら裏に返し、酒大さじ 1/2 をふってふたをし、5～6 分焼く。
4. 器に盛って大根おろしを添え、ベビーリーフを添える。ポン酢しょうゆをかけて食べる。

🍴 ひき肉と一緒にスキムを捏ねるのでよく混じります。
大根おろしとポン酢であっさりした和風ハンバーグです。

韓国風ミルクおやき

材料（4人分）

玉ねぎ		1/2 個
水菜		2 株
薄力粉	A	150 g
スキムミルク		大さじ 7
塩		小さじ 1/2
卵		1 個
牛乳		200 ml
桜えび		10 g
サラダ油		大さじ 1
ポン酢	B	100 ml
白ごま		大さじ 1/2
一味唐辛子		少々



作り方

1. 玉ねぎは薄切りに、水菜は長さ 4 cmに切る。
2. A をボウルに入れてよく混ぜ合わせ、一度こしてから 1 と桜えびを加える。
3. 熱したフライパンに薄くサラダ油を敷き、2 の生地を直径 7 cmくらいずつ薄く流しいれて両面を焼く。
4. 3 を器に盛り、合わせたBのタレにつけていただく。

👂焼く際には、ごま油を使って焼いても風味が増して良いと思います。

小松菜と厚揚げの卵とし

材料（4人分）

小松菜		1/2 束
厚揚げ		1 枚
卵		2 個
スキムミルク		大さじ 4
だし汁	A	100 ml
砂糖		大さじ 1
しょうゆ		大さじ 1
酒		小さじ 2
塩		少々



作り方

1. 小松菜は長さ 3 cm に切る。厚揚げは熱湯をかけて油抜きし、ひと口大に切る。卵は溶きほぐし、スキムミルクを加えて混ぜ合わせる。
2. 鍋に、A を煮立てて厚揚げを煮る。小松菜も加えてさっと煮て、溶き卵をまわし入れ、ふたをして半熟状に火を通す。

 いつもの煮汁にスキムを加えたので、コクが増しました。

H

ワカメとねぎの炒め物

材料

しょうが(せんぎり)	}	A	大さじ 2
ごま油			大さじ 2
ワカメ(乾燥)	}	B	12 g
ねぎ			1 本
(芯をのぞき斜め薄切り)			
スキムミルク	}	C	大さじ 3
酒			大さじ 3
塩			小さじ 1/3
白こしょう			少々
しょうゆ			大さじ 1
ピーマン(せん切り)			2 個



作り方

1. ワカメは水で軽く戻し小口切りにする。Aをフライパンで合わせて中火で炒め、香味が立ったらBを順に加えてサッと炒める。
2. ワカメは戻しすぎないのがコツ。しょうゆなどの水分を加える前に、スキムミルクを全体にふり入れてダマにならないよう炒め合わせる。
3. Cを順に加えて炒める。スキムミルクはダマにならないように注意する。
4. 味をみて、しょうゆを鍋はだから回しかけ、火を止め、ピーマンを加えてサッと合わせる。

 お酒のおつまみにも良いです！

🐮 ホタテ貝と野菜のヨーグルトグラタン

材料

ホタテ貝柱	4 個
ブロッコリー	1 株
パプリカ（赤、黄）	各 1/2 個
マッシュルーム	6 個
プレーンヨーグルト	400 g
スキムミルク	大さじ 10
バター	20 g
塩・こしょう A	各少々
パン粉	大さじ 2
バター } B	20 g



作り方

1. プレーンヨーグルトはペーパータオルを敷いたザルにあけて 1 時間ほどおく。
2. ホタテ貝柱は 4～6 等分に切る。
3. ブロッコリーは小房に分けて塩ゆで、パプリカはそれぞれ乱切り、マッシュルームは 2 等分に切る。
4. 1. のヨーグルトは、軽く水気をきってスキムミルクを加え混ぜる。
5. フライパンにバターを熱して 2、3 を炒め、A で味を調える。
6. 耐熱容器に 5. を入れて 4. をのせ、B を散らしてオーブントースターで色よく焼く。

🌀 ホワイトソースで作ったグラタンに比べさっぱりしています。
ヨーグルトの水切りは一晩くらいしてもいいです。

H

にんじんミルクケーキ

材料 <縦 8cm×横 17cm×深さ 6cmのパウンド型 1台>

バター(食塩不使用)	100g	
調理前に室温に戻しておく		
砂糖	50g	
卵	2個	
にんじん	1/2本	
レモン汁	大さじ 1/2	
薄力粉	100g	
スキムミルク	大さじ 7	A
ベーキングパウダー	小さじ 1	



作り方

1. バターをボウルに入れてクリーム状に練り、砂糖を加えてすり混ぜたら、溶いた卵を数回に分けて混ぜる。
2. にんじんをすりおろしてレモン汁を加え、1.と混ぜ合わせたら、ふるったAを混ぜる。
3. クッキングシートを敷いたパウンド型に生地を入れ、型を持ち上げ数回落として空気を抜く。
4. 180度のオーブンで35～40分くらい焼く。焼き上がったなら型から出して冷ます。

 にんじん嫌いの私でもおいしくいただきました。

N

🐮牛乳ナッツクッキー

材料（24 個分）

バター		100 g
砂糖		60g
卵	A	小 1/2 個
スキムミルク		大さじ 6
牛乳		大さじ 2
小麦粉		120 g
アーモンドプードル		50 g
白すりごま		大さじ 2
黒すりごま		大さじ 2



作り方

1. バターは室温に置き、泡だて器で白っぽくなるまですり混ぜ、A を順に加えて混ぜる。
2. 小麦粉、アーモンドプードルを加え、ゴムベラでさっくり混ぜる。
3. 2を半分に分け、半量に白ごま、残り半量には黒ゴマを混ぜ、それぞれを1 2等分して丸める。オープンシートを敷いた天板に並べ、フォークを押しつけてすじをつける。
4. 170℃に熱したオーブンで 15～18分、おいしそうな焼き色がつくまで焼く。

🍪しっとり系で、お店で買うレベルでした。

Y

🐮スキムミルク甘酒

材料（2 人分）

酒かす	60 g
熱湯	50 ml
スキムミルク	大さじ 8
砂糖	大さじ 3
水	350 ml
しょうが	適量



作り方

1. 小鍋に酒かすをちぎって入れ、熱湯を加えて泡だて器でよく混ぜ合わせる。
2. スキムミルクと砂糖、水を加えてよく混ぜ、火にかけて2～3分煮る。器に注ぎ入れてしょうがのすりおろしをのせる。

🍪 会議で出席者に振舞ったところすこぶる好評でした。N

スキムミルクで作るホワイトソース

材料（2 人分）

スキムミルク	30 g	塩	小さじ 1/4
水	270ml	こしょう	少々
バター	30 g		
薄力粉	30 g		

作り方

1. スキムミルクに、ダマにならないよう水を少しずつ加え、よく混ぜてスキム液を作る。
2. 大きめの耐熱ボウルにバターを入れ、ラップをして 600W の電子レンジで 10 秒加熱し、バターが溶けるまで 3 回程繰り返す。
3. バターが溶けたら薄力粉を加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
4. バターと薄力粉がよく混ざったら、泡立て器で混ぜ合わせながら、スキム液を少量ずつ加える。
5. スキム液を全部入れたらラップをして、電子レンジで 2 分加熱する。
6. 取り出して泡立て器でよく混ぜ、再度ラップをして電子レンジで 2 分加熱する。
7. とろみが付いたら、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせ、再度ラップをして電子レンジで 30 秒加熱する。
8. 泡立て器で混ぜ合わせ、なめらかになったらできあがり。

※ 電子レンジは 600W を使用

※ ⑦でコンソメ顆粒小さじ1を入れてもよい。

※ グラタン約二人分のホワイトソース。

※ 最後に吹きこぼれやすいので、大き目のボウルが良い。

🍷 ホワイトソースはフライパンで作っていたのですがレンジで簡単と聞いてやってみました。

スキムミルクは室温の水(ぬるま湯を作るのが面倒でした)で溶きましたが大体溶けました。

レンジに小刻みにかけますが、仕上がりはきれいなホワイトソースになり、味もあまりしつこくなく、美味しくできたと思います。このホワイトソースを使いグラタンを作りました。中の具材は、鮭・ブロッコリー・生しいたけ・玉ねぎを入れました。

管理栄養士 K

ミルクできれいの作り方

ミルクバスボム

《材料》

- A { 重曹…大さじ2杯
クエン酸…大さじ1杯
スキムミルク…大さじ1杯
片栗粉…大さじ1杯
食紅…少々（お好みで）

無水アルコール…少々

《作り方》

- ①ビニル袋に A を入れ、粉が均一になるように軽く混ぜる。
- ②粉が混ざったら、ビニル袋を開き、①の粉に霧吹きで無水アルコールを5～6回吹きつけ、手で揉みこむ。
- ③紙粘土程度の硬さになったら、丸めて完成！

※アロマオイルで香りづけをする場合は、①の後に、粉に数滴オイルを垂らして粉に混ぜ込んでください。ラベンダー等リラックス効果の高いオイルがお勧めです！

ミルクパック

《材料》

- 牛乳…適量
小麦粉…大さじ山盛り 1～2杯

《パックの方法》

- ①器に小麦粉を入れ、牛乳を少しずつ加えながらこねあわせる。耳たぶより少し柔らかいくらいが目安。
 - ②目と口の周りを避け、顔全体に伸ばす。
 - ③目と鼻、口をくりぬいたラップで顔を覆い、15分程度そのままに。
 - ④最後はぬるま湯で優しく洗い流す。
- ※あらかじめ、クレンジング等で汚れを落としてからパックしてください。

お風呂上りにコップ1杯の
牛乳を飲んで、外から・中か
らキレイになりましょう☆

