



おいしく楽しモ〜! 乳レシピ

雪印メグミルクのお料理レシピ

食欲がないときでも食べやすく、カルシウムもしっかり補給できる一石二鳥のお手軽メニュー！
蒸し暑い季節におすすめのレシピをご紹介します。

ミルク冷や汁ごはん



雪印メグミルクのお料理レシピ

● 材料 2人分

毎日骨太 MBP®…400ml
ごはん…茶碗2杯分(300g)
みそ…大さじ1と1/2
豆腐(木綿)…100g
きゅうり(小口切り)…1/2本
鮭フレーク…大さじ2
すりごま…大さじ1
みょうが(小口切り)…1本
しその葉(せん切り)

レシピを
チェック!



カルシウム
(1人当たり)

472
mg



● 作り方

- 1) ごはんはさっと洗いザルにあげておく。
- 2) みそに「毎日骨太 MBP®」を少量ずつ加えて溶かし、豆腐を粗く崩して入れる。
- 3) 器に1)と2)を入れ、きゅうり、鮭フレーク、ごま、みょうが、しその葉を彩りよくのせる。

宮崎県の郷土料理「冷や汁」をミルクと鮭フレークで簡単アレンジ。
シャキシャキしたきゅうりとみょうがの食感もおいしさのアクセントに!



「毎日骨太 MBP®」を使ったお手軽レシピをもう一品!

小松菜の冷製スープ



雪印メグミルクのお料理レシピ

● 材料 1人分

毎日骨太 MBP®…150ml
小松菜…1株(約40g)
にんじん…10g
中華スープの素…小さじ1/2
塩・こしょう…各少々
ごま油…少々

レシピを
チェック!



カルシウム
(1人当たり)

243
mg



● 作り方

- 1) 小松菜は粗みじん切りに、にんじんは細切りにする。
- 2) 耐熱容器に1)を入れ、中華スープの素を振り入れラップをして、電子レンジ(600W)で約1分加熱する。
- 3) 冷めたら、「毎日骨太 MBP®」を注ぎ入れ、塩、こしょうで味をととのえる。
- 4) 仕上げにごま油をたらす。

 雪印種苗株式会社

編集発行人
菊地 健司

本社004-8531
札幌市厚別区上野幌1条5丁目1番8号
TEL (011)891-5911

