

雪印メグミルクでは、骨カルシウムセミナーを実施しています。

乳の福音 雪印メグミルク
食コミュニティ

団体様向け：オンライン

成長期のお子さまの保護者向け、高校や大学の学生向け、シニア向け
カルシウムアップのための工夫やレシピの紹介を、世代に合わせてお話しします。

参加者には、「北海道スキムミルク (180g) 」
& レシピBOOK をプレゼントします。

お問い合わせはこちらから



お電話の場合
雪印メグミルク 広報 | R部
食育担当 矢野 03-5369-6808



お気軽に
お問い合わせ
ください。

※スキムミルクのプレゼントは2023年3月末実施分までとなります。お申し込みはお早めに。
<オンラインツールは、ZoomまたはMicrosoft Teamsを使用します>
◆推奨環境：Microsoft Edge 最新、Google Chrome 最新、Apple Safari 最新、Mozilla Firefox 最新
※スマートフォン、タブレットは、ZoomまたはMicrosoft Teamsアプリのダウンロードが必要です。
※記載の社名およびサービス名などは各社の商標または登録商標です。



おいしく楽しも〜！乳レシピ

雪印メグミルクのお料理レシピ

不足しがちなカルシウムが手軽に摂れる「北海道スキムミルク」を使ったレシピをご紹介します！

Caアップ!そぼろ丼



雪印メグミルクのお料理レシピ

● 材料 2人分

- 【卵そぼろ】
北海道スキムミルク…大さじ2
卵…2個
- 【肉そぼろ】
北海道スキムミルク…大さじ2
鶏ひき肉…150g
めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2
砂糖…小さじ2
水…大さじ1

- 【小松菜のごま和え】
小松菜…100g
すりごま(白)…大さじ1
めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ2
砂糖…小さじ1



カルシウム
325
mg

※1人分

● 作り方

- 【卵そぼろ】
フライパンに卵を割り入れてよく溶きほぐし、中火にかける。箸で混ぜながら炒め、卵液が固まってきたら、スキムミルクを振り入れる。さらに混ぜ、そぼろ状になるまで炒る。
- 【肉そぼろ】
フライパンにひき肉を入れ、めんつゆ、砂糖、水を加え、よく混ぜ合わせる。ひき肉がほぐれたら、フライパンを中火にかけて炒る。途中煮汁が少なくなったら、スキムミルクを加えて混ぜながらなじませる。
- 【小松菜のごま和え】
小松菜は茹でて冷水にとり、水気をよくしぼる。3cm程に切り、他材料と和える。
- 器にごはんを盛り、1)、2)、3)のをのせる。

スキムミルクは牛乳から脂肪分を除いた脱脂乳を乾燥させ顆粒状にしたもので、乳脂肪はほとんど含まれていません。低脂質でたんぱく質やカルシウムをしっかり摂ることができるので、いろいろなお料理に活用しましょう。



雪印種苗株式会社

編集発行人
小坂 康

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

