



天使大学  
「ミルクラ」サークル



雪印メグミルク



雪印メグミルク

## 乳の魅力伝えるプロジェクト

「牛乳・乳製品を活かし、社会課題解決に貢献したい」という、共通の想いを抱き、取り組んだレシピ開発。  
完成したレシピは会場内のキッチンカーのメニューとして販売されました。すぐに完売となったものもあり、大盛況でした。



イベントスペースではブースを出展し、レシピ提案を通じて牛乳・乳製品の新たな活用法を来場者にお伝えしました。スポーツキッズ向けのミニセミナーでは「スポーツにおける牛乳摂取のメリット」をご紹介。乳の魅力を笑顔で伝えるメンバーの活躍が光る一日となりました。



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

共同開発メニューをご紹介します！

食課題：女性の痩せすぎ

### 彩野菜で♪カッテージチーズと タコス風大豆ミートのカラフル丼



雪印メグミルクのお料理レシピ

使用した商品



雪印北海道100 カッテージチーズ

調理時間



15分

#### ● 材料 1人分

- 雪印北海道100 カッテージチーズ…30g
- 大豆ミート(乾燥)…20g
- トマトケチャップ…小さじ2
- ソース…小さじ2
- 水…60ml
- 粗びき黒こしょう…少々
- ブロッコリー…30g
- サニーレタス…20g
- ミニトマト…30g
- 雑穀ごはん…100~150g
- お好みのドレッシング…適宜

レシピを  
チェック!



#### ● 作り方

- 1) 大きめの耐熱容器に、トマトケチャップ、ソース、水を入れて良く混ぜ、大豆ミートを加える。
- 2) 電子レンジ(600W)で約3分加熱し、黒こしょうを加え、軽く混ぜて冷ます。  
※電子レンジの機種により加熱時間を調整してください。
- 3) ブロッコリーは小房に分けて茹でる。(または電子レンジで加熱する。)  
サニーレタスは2cm幅に刻む。ミニトマトは半分に切る。
- 4) 器に雑穀ごはんを盛り、サニーレタスを敷き、2)をのせる。
- 5) カッテージチーズをのせ、ブロッコリー、ミニトマトを添える。お好みでドレッシングをかけていただく。

【レシピ考案者：田邊緋菜子(リーダー)、菊池有菜、大野莉愛、中山琳】

食課題：若い世代の朝食欠食

### カラフルカルボリゾット



雪印メグミルクのお料理レシピ

#### ●材料 1人分

- 6Pチーズ…1個  
卵…1個  
【A】  
おいしい雪印メグミルク牛乳…180ml  
オートミール…30g  
ベーコン…1枚(10g)  
パプリカ(赤)…40g  
粗びき黒こしょう…少々
- カットほうれん草(冷凍)…50g  
ホールコーン(冷凍)…30g  
顆粒スープの素…小さじ1/2

レシピを  
チェック!



#### ●作り方

- 1) パプリカ、ベーコン、「6Pチーズ」は食べやすい大きさに切る。卵は卵黄と卵白に分けておく。
- 2) 深めの耐熱容器に、【A】と卵白を入れて混ぜる。
- 3) 電子レンジ(600W)で4分加熱する。軽く混ぜ「6Pチーズ」のをせてさらに2分加熱する。  
※電子レンジの機種により、加熱時間を調整してください。
- 4) 器に盛り、真ん中に卵黄のをせ、粗びき黒こしょうをふりかける。

【レシピ考案者：峠さくら(リーダー)、荒井彩希、乾結菜】

#### 使用した商品



6Pチーズ

#### 使用した商品



おいしい雪印メグミルク牛乳

#### 調理時間



10分

食課題：カルシウム不足

### カルシウムアップ!チーズin春巻き



雪印メグミルクのお料理レシピ

#### ●材料 3人分(6本分)

- とろけるスライス(7枚入り)…6枚  
切干大根…30g  
ちりめんじゃこ…30g  
水菜…1袋(200g)  
中華スープの素…大さじ1  
いりごま(白)…30g  
ごま油…少々  
春巻きの皮…6枚  
揚げ油…適量

レシピを  
チェック!



#### ●作り方

- 1) 切干大根は水で戻し水気をよくしぼり、2cmほどに切る。水菜も2cmほどに切る。
- 2) フライパンにごま油を熱し、1)を中火で炒め、水菜がしんなりしたら、中華スープの素を加える。
- 3) じゃこ、ごまを加えて軽く混ぜ、パット等に入れてよく冷まし、6等分にする。
- 4) 春巻きの皮にチーズのをせ、3)を1/6のせて包み、揚げ油で揚げる。

【レシピ考案者：室本涼帆(リーダー)、上田芽衣、大工亜依】

#### 使用した商品



とろけるスライス(7枚入り)

#### 調理時間



20分

食課題：高齢者の低栄養

### 卵ふわふわ味噌ミルクスープ



雪印メグミルクのお料理レシピ

#### ●材料 2人分

- おいしい雪印メグミルク牛乳…400ml  
雪印北海道バター(10gに切れてる)…20g  
小松菜…100g  
まいたけ…30g  
厚揚げ…100g  
だしの素…小さじ1  
卵…2個  
みそ…小さじ2
- 【水溶き片栗粉】  
片栗粉…小さじ2  
水…大さじ1

レシピを  
チェック!



#### ●作り方

- 1) 厚揚げ、小松菜は食べやすい大きさに切る。まいたけはほぐす。
- 2) 鍋にバター(10g)を溶かし1)を炒め、火が通ったら牛乳、だしの素を入れて煮る。煮立ったら、みそを加える。
- 3) 水溶き片栗粉に卵を入れ、よく混ぜる。
- 4) 2)の鍋が再び煮立ったら、3)をゆっくりと細く回し入れる。(卵がかたまるまで混ぜないようになると、ふわっとします。)
- 5) 仕上げにバター(10g)を溶かし、器に盛る。

【レシピ考案者：今雪乃(リーダー)、柴野愛佳、馬場春菜】

#### 使用した商品



おいしい雪印メグミルク牛乳

#### 使用した商品



雪印北海道バター(10gに切れてる)

#### 調理時間



10分