



おいしく楽しモ〜! 乳レシビ

## 雪印メグミルクのお料理レシピ

天使大学「ミルクラ」サークルと共同開発した  
「スキムミルクちよい足し!」レシピをご紹介します



### Caアップ! チャーハン&焼きそば



レシピを  
チェック!



#### ● 材料 1人分

【チャーハン】

北海道スキムミルク…大さじ2杯弱(10g)

お好みのチャーハン…1人分

(手作り・市販品・冷凍食品等)

小ねぎ(刻み)…適宜

【焼きそば】

北海道スキムミルク…大さじ2杯弱(10g)

お好みの焼きそば…1人分

(手作り・市販品・冷凍食品・インスタントでも)

紅しょうが…適宜

#### ● 作り方

1) 【チャーハン】

出来上がったチャーハンやピラフにスキムミルクをふり入れ、よく混ぜる。お好みで小ねぎを添える。

2) 【焼きそば】

出来上がった焼きそばにスキムミルクをふり入れ、よく混ぜる。お好みで紅しょうがを添える。

### お惣菜に混ぜてCaアップ! ポテト&かぼちゃサラダ



レシピを  
チェック!



#### ● 材料 1人分

【A】

北海道スキムミルク…大さじ2弱(10g)

ポテトサラダ(市販品)…100g

【B】

北海道スキムミルク…大さじ2弱(10g)

かぼちゃのサラダ(市販品)…100g

レタス…適宜

#### ● 作り方

1) 【A】 【B】 それぞれにスキムミルクをふり入れ、よく混ぜる。

2) お好みでレタスを敷いた器に盛る。

見た目も味も変えずにカルシウム  
&たんぱく質アップ!  
スキムミルク大さじ2杯弱(10g)  
で、カルシウム:120mg、たんぱく  
質:3.6g摂れます。



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

