

おいしい！時短！栄養価UP！

オ리지ナル乳和食

別海町立上西春別中学校



目次

令和4年度

令和5年度

みるきー
ざんぎ



P5
参照



みるあん
かすていら



P6
参照



乳チゲ
さつま

道東カニミルク



MILK♡かきあげ



P7
参照



別海みたらし
団子

きなこみるもち



P8
参照



乳別海焼き

北の大地大福

令和元年度

ショウガ焼き
風肉巻き

令和2年度



ホタテと鮭の
ミルクシー混ぜご飯

令和3年度



みるみる♡みるく
味噌ラーメン

豚ミルク汁



別海ミルクseaカレー



THE:みるあん

キャラメル風
中学芋



鮭とチーズの大葉巻
ハンバーグ

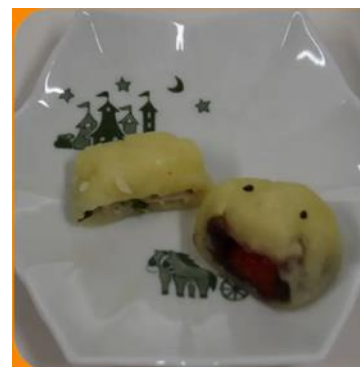


色鮮やかなラム
のMILK混ぜご飯

フェスより団子
with5班



ミルクあんみつ



じゃがまんじゅう

New (乳) い
なり寿司



乳どら焼き

乳和食とは？

乳和食とは、新しいスタイルの和食です。普通の和食なら、みそや醤油などを沢山使用し、塩分が高くなってしまうのですが、牛乳を分離させたホエイを使用し、調味料と混ぜ合わせることで減塩を可能としました。



乳和食の3つのポイント



POINT1

おいしさ

牛乳を使っても白くならず、牛乳のにおい・味を感じないので和食らしさを感じることができます!

POINT2

あたらしさ

水やだしの代わりに、ホエイを使うことができ、みそなどの調味料と合わせることで料理が深みのある味になります!



POINT3

やさしさ

牛乳を使うことで塩分過多やカルシウム不足を防ぐことができます。すべての年代に必要な栄養素を手軽に摂取できます!





1 みるきーざんぎ

ザンギとは北海道で生まれた唐揚げです。下味にホエイポン酢を使うことで減塩ができます。

材料 (2人分)

牛乳 (ホエイ用)

200ml

鶏肉

250g

すりおろし生姜 (下味)

小さじ一杯

すりおろしにんにく (下味)

小さじ一杯

ポン酢 (下味)

大きじ一杯

ホエイ (下味)

50ml

片栗粉 (衣)

27g

卵 (衣)

一個

薄力粉 (衣)

適量

揚げ油

適量

めんつゆ (たれ)

大きじ一杯

ホエイ (たれ)

100ml

1 ホエイを作り、下味用とたれ用に分けておく。鶏肉を一口大に切る。

2 下味用ホエイとポン酢を混ぜた(ホエイだし)、おろしニンニク、すりおろし生姜を混ぜて漬け込みだしをつくる。

3 鶏肉とだしをボウルかジップロックに入れて半日漬け込む。

4 卵と片栗粉を混ぜて、漬け込んだ鶏肉を入れる。

5 薄力粉をつけて、170℃の油で鶏肉を揚げる。

6 ザンギタレにする場合は鍋にめんつゆとホエイを入れてタレを作る。それをザンギにタレを作り、ザンギに絡める。

7 お好みでレモンを添えてめしあがれ。



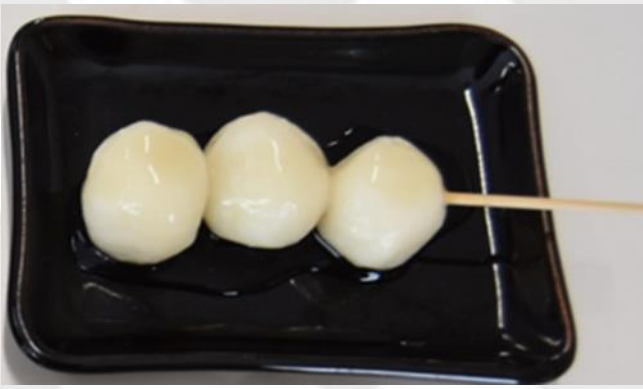
2 乳チゲさつま

水の代わりに牛乳を使うことによって減塩効果とまろやかさアップが期待でき、食物繊維を多くとれるさつまいもを使った肉じゃが！

材料 (2人分)

牛乳
160ml
豚肉
100g
にんじん
1/5本
枝豆
1/5袋
さつまいも
150g
玉ねぎ
半分
しらたき
袋の半分
味噌
小さじ2
キムチの素
小さじ1

- 1 サツマイモとにんじん、豚肉を一口サイズにカットし、玉ねぎは、くし形切りにする。
- 2 白滝を食べやすいサイズにカットし、枝豆を入れ、牛乳と味噌、キムチの素を入れてクッキングシートで落とし蓋をする。
- 3 牛乳が沸々と煮立つまでは強火で、煮立ったら中火で10分程煮る。
- 4 サツマイモが柔らかくなったら、落とし蓋を外し、シートについている具材なども鍋に入れる。
- 5 サツマイモが削れないように注意しながら、ほかの具材が柔らかくなるまで煮る。
- 6 最後に味を調整して、完成。



3 別海みたらし団子

一般的なみたらし団子で多くなり
がちな糖分や塩分などを牛乳を使
うことで、とても少ない料理にな
りました！！

材料（4人分）

牛乳(白玉用)

大さじ1強

じゃがいも

1個

白玉粉

150g

☆牛乳(ホエイ用)

120ml

☆米酢(ホエイ用)

大さじ1弱

★めんつゆ

小さじ2弱

★砂糖

60g

★片栗粉

小さじ2弱

作り方

1 じゃがいもをゆでて、

じゃがいもの皮を剥きゆでて、
食感を少し残すように潰す。

2 白玉粉と牛乳と潰した

じゃがいもを混ぜ、
耳たぶくらいの柔らかさにな
るまで練る。

3 ひとかたまりにした団子生地を
6等分し、丸める。

4 沸騰したお湯で団子が浮いて
くるまでゆでる。

5 ホエイを作り、めんつゆと
合わせて「ホエイめんつゆ」
にして、砂糖を混ぜる。

6 5.を中火にかけ、砂糖が溶
けてきたら、片栗粉を
入れてとろみが出てくるまで
混ぜる。

7 とろみが出てきたら、くしに刺
した団子にかけて完成。



4 乳別海焼き

- 材料**
(2人分) 薄力粉 (生地用) 100g
卵 1.5個
牛乳 (ホエイ用) 800g
米酢 大さじ4
長芋 70g
かぼちゃ 200g
片栗粉 大さじ1
めんつゆ 大さじ3
油 適量
長ネギ、紅しょうが、天かす お好みで
カッターチーズ
- 減塩を心がけつつ、できるだけたこ焼きの味に近づけたことで、どの年齢層でも楽しめるレシピになりました。
- 作り方**
- 1 ねぎ、紅ショウガ、かぼちゃをお好みの大きさに切っていく。
 - 2 薄力粉、卵、長芋、牛乳をまぜて、生地を作る。
 - 3 生地をタコ焼き機にいれ、かぼちゃ、カッターチーズ、紅ショウガ、天かす、ねぎも加えて焼く。
 - 4 めんつゆと片栗粉をまぜて火にかけ、たれを作る。
 - 5 焼きあがったら皿に盛りつけ、たれをかける。
 - 6 完成！！



5

MILKかき揚げ

卵を使わないかきあげが作れます！
牛乳の自然なあまみにカリッとふんわり
の新食感が味わえます。

材料 (2人分)

じゃがいも

4分の1個

とうもろこし

6分の1缶

玉ねぎ

4分の1個

シーフードミック

ス

150g

薄力粉

50g

☆めんつゆ

25ml

☆みりん

25ml

☆水 (たれ)

50ml

薄力粉

50g

水 (衣用)

50ml

牛乳

50ml

油

適量

1じゃがいもと玉ねぎを細切りにする。
(じゃがいもは水につけておく)

2薄力粉→水→牛乳の順に加えて、
スプーンでダマがなくなるまで
混ぜるミルク衣を作る。

3水→みりん→めんつゆの順に入れて
混ぜたれを作る。

4切った野菜と、とうもろこしと、
シーフードミックスと衣を混ぜる。

5厚くなりすぎないように衣をつけて、
170度に温めた油で揚げる。

6お皿に盛り付け、お好みでたれを
かける。

ぜひつくってみてください！



おいしい！時短！栄養価UP！
オリジナル乳和食

2024年3月13日 初版第一刷発行

編著者 別海町立上西春別中学校第2学年

発行所 別海町立上西春別中学校

〒088-2564 別海町西春別駅前270番地1

電話 0153-77-2374



PR動画もチェック！