

# 牛乳を 飲むから 食べるへ



レシピはこちら！  
その他の乳和食も  
掲載しています。



YouTubeでも作り方を  
公開しています！

# Menu

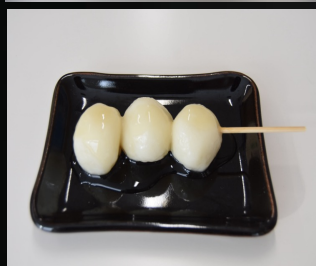
～牛乳を飲むから食べるへ～

別海町立上西春別中学校 【乳和食】



## 【乳チゲさつま】

いつもの肉じゃがを少しアレンジ。  
キムチの素でアクセントをつけた一品



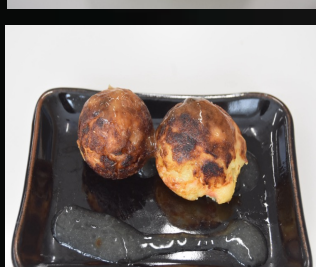
## 【別海みたらし団子】

ホエイを使って砂糖をカット  
美味しく健康的に！



## 【みるきーだんぎ】

やっぱり揚げ物も食べたい！  
ホエイで下味をつけましたので減塩にも！

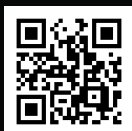


## 【乳別海焼き】

中身は自由に！おうちでわいわい  
パーティー料理の鉄板！



クックパッドにレシピ掲載中です。



調理風景をYouTubeで見てください！



ザンギ動画



チゲ動画



クツクパット



牛乳を

飲むから

食べるへ

おいしく

栄養を

上西春別中学校  
2年 【乳和食】





# 牛乳を飲むから**食べる**へ

YouTube

クックパッド



別海町立上西春別中学校 2年 【乳和食】



牛乳を「飲む」から



「食べる」



クックパッド



別海町立上西春別中学校  
【乳和食】

YouTube



みるきーざんぎ



YouTube



乳チゲさつま

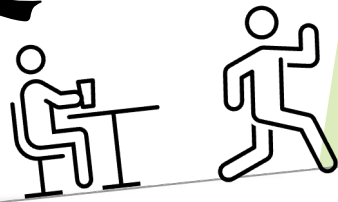
# 牛乳を



# 飲むから



# 食べるへ





牛乳を

飲むから

食べるへ。

Youtube



みるきーざんぎ

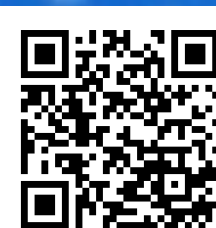


乳チゲさつま



Youtube・クックパッドは  
こちらから！

クックパッド



# Menu

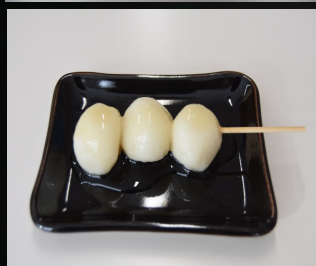
～牛乳を飲むから食べるへ～

別海町立上西春別中学校 【乳和食】



## 【乳チゲさつま】

いつもの肉じゃがを少しアレンジ。  
キムチの素でアクセントをつけた一品



## 【別海みたらし団子】

ホエイを使って砂糖をカット  
美味しく健康的に！



## 【みるきーだんぎ】

やっぱり揚げ物も食べたい！  
ホエイで下味をつけましたので減塩にも！



## 【乳別海焼き】

中身は自由に！おうちでわいわい  
パーティー料理の鉄板！



クックパッドにレシピ掲載中です。



調理風景をYouTubeで見てください！





ザンギ動画



チゲ動画



クツクパット



牛乳を

飲むから

食べるへ

おいしく  
栄養を

上西春別中学校  
2年【乳和食】





# 牛乳を飲むから**食べる**へ

YouTube

クックパッド



別海町立上西春別中学校 2年 【乳和食】



牛乳を「飲む」から



「食べる」



クックパッド



別海町立上西春別中学校  
【乳和食】

YouTube



みるきーざんぎ



YouTube



乳チゲさつま

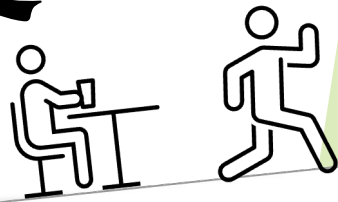
# 牛乳を



# 飲むから



# 食べるへ





牛乳を

飲むから

食べるへ。

Youtube



みるきーざんぎ



乳チゲさつま



Youtube・クックパッドは  
こちらから！

クックパッド

