



ミルクの魅力、
新発見

信州
ギュー
NEW
プロジェクト

今回は **健康** をテーマに、

意外と知られていない、
牛乳の「スゴさ」を皆さんに
教えちゃいます。



塩分が気になる人に、ミルクがいいね!

牛乳・乳製品のコクや風味が減塩を応援

牛乳・乳製品を加えた料理は、そのコクや風味により塩分を抑えることができます。

例えば、みそ汁のだし汁の半量を牛乳に変えてみてください。牛乳によって味が深まりますから、その分みそを減らして減塩することができます。



牛乳・乳製品のもつ「味わい・コク・風味」を活用すれば、新しいおいしさを発見することにもつながります。おいしく、上手に、減塩対策したいものですね。

例えば

豆腐と油揚げの みそ汁



- 塩分/1.6g
- エネルギー/59kcal



塩分は減らして…

キャベツ、にんじん、絹さや、油揚げ。野菜を増やしたので水分量を減らし、だしと牛乳を半分ずつ使用。みそは甘口のものに。



減塩メニュー

野菜たっぷり 牛乳みそ汁



- 塩分/1.0g
- エネルギー/99kcal



「毎日牛乳」を習慣づけて 健康なカラダをつくらう!



牛乳の「カルシウム」がカラダを作る!

カルシウムは骨や歯を作るだけでなく、色々な機能がある、とても大切な栄養素です。

骨や歯の材料になる	骨や歯を強くする	筋肉を動かす
唾液、胃液、膵液などの分泌を促す	◆◆ 体内のカルシウムのはたらき ◆◆	脳の指令をスムーズに伝える
ホルモン分泌を促す	細胞の分裂・増殖・分化	出血時の血液凝固



牛乳はカルシウムをとるのにとてもいい飲み物です!



牛乳アレルギーの人は、野菜や魚でしっかりカルシウムを摂ろう!

家族で健康に!
かんたん&おいしい

思い立ったらすぐ作れる!

牛乳レシピ

鶏肉と白菜のやみつきミルク鍋

材料(2人分)

鶏もも肉……280g
白菜……500g
ほうれん草……1/2束
牛乳……350ml
塩……小さじ2/3

A 酒……大さじ2
水……150ml
コンソメ(顆粒)……小さじ1と1/2
和風だしの素(顆粒)……小さじ1

B パルメザンチーズ(粉)……適量
粗びき黒こしょう……適量
パプリカパウダー……適量

作り方

- <下準備>
・鶏もも肉:ひと口大に切り、塩をふって揉み込む。
・ほうれん草:根を切り落とし長さは3等分に切る。
・白菜:横半分になり、縦にざく切りにする。
- 鍋に鶏もも肉、白菜、[A]を入れ、蓋をして中火にかける。
- 鶏肉に火が通ったら、牛乳を入れる。
- ③がふつふつと沸いてきたら、ほうれん草を加える。
- ほうれん草に火が通ったら[B]をふる。



牛乳レシピは
ほかにもたくさん!



「J」ミルク



JA 全農長野