



初めてスキムミルクを使うなら、
何から始めればいいのか？



まずはいつもの食事に、気軽に
「ちょい足し」がおすすめです。

初めての方は、スーパーで購入できる市販品から試してみるのがおすすめです。水に溶けやすい「造粒タイプ」も多く、ダマになりにくいので、普段の食事に気軽に「ちょい足し」して使えます。価格・容量が手頃で、小容量でも案外長く使えるため、スキムミルクのメリットのひとつである、「栄養価に対するコスパの良さ」も実感しやすいでしょう。

開封後は、「高温多湿を避けて常温保存」が基本です。冷蔵庫に入れると、取り出したときに湿気を吸って固まりやすくなるので要注意。パッケージのチャックをしっかり閉める、スプーンも乾いたものを使うなど、湿気を避けることを心がけます。

溶かして使う場合は、熱湯を避け、一度に大量に入れないのが



コツ。市販品の多くは、常温〜60℃くらいまでのぬるま湯に溶けやすくなっています。少量のぬるま湯で溶いてペースト状にしてから加えると、熱い飲み物や料理でもダマになりにくいですよ。

スキムミルクの一番の魅力は、手間をかけずに効率よく栄養が摂れること。まずは、コーヒーや紅茶にミルク代わりに加える、ヨーグルトやシリアル、サラダに粉のまま振りかけるなど、いつもの食事で試してみてください。

慣れてきたら料理の幅を広げて、シチューやスープに入れたり、味噌汁などの和食に取り入れたりするのもおすすめ。普段の料理にコクと栄養をプラスする調味料の感覚で、ご家庭でもいろいろな場面で活用できます。



スーパーで見かけるスキムミルク(脱脂粉乳)。
買っている人は何に使っているの？



パンづくりだけじゃない。
毎日の食卓で使える乳製品です。

スキムミルクとは、生乳から乳脂肪分を除いて粉末状にした乳製品です。牛乳由来のたんぱく質やカルシウムを豊富に含みながら、常温で長期保存でき、必要な分だけ使えるのが特徴です。

家庭での代表的な用途は、パンづくり。生地に加えると焼き色がしっかりつき、ふんわりと焼き上がります。でも、使い道はそれだけではありません。コーヒーや紅茶に入れたり、シチューやグラタン、スープなどにコクをプラスしたりと、さまざまな楽しみ方があります。

もちろん、水で溶かしてそのまま飲むこともできます。年配の方の中には、「昔の学校給食の脱脂粉乳」を思い浮かべる人もいますが、現在の市販のスキムミルクは製法が進歩し、飲みやすくなっています。

普段の食事や飲み物に、さっとスプーン1杯足すだけで、手軽にたんぱく質やカルシウムを補えるのも魅力です。パンづくりだけでなく、毎日の食卓に自然と取り入れられる食品ですよ。



スキムミルクと牛乳は、
どう使い分ければいいのか？



牛乳の代用品ではなく、
長所を生かして使い分けます。

牛乳の良さは、そのまま飲める手軽さや、自然なコク・まろやかさです。一方でスキムミルクには、保存性が高く、必要な分だけ使えたり、料理や飲み物に手軽に栄養をプラスできたりする魅力があります。牛乳の代用品ではなく、それぞれの長所を生かして使い分ける食品として考えると、活用の幅がさらに広がりますよ。

特に、料理や飲み物に「水分を持ち込まない」のは、粉末のスキムミルクならではのメリット。牛乳を加えると味が薄くなったり、仕上がりが変わったりする料理でも、レシピを変えず、いつものおいしさはそのままに、コクや栄養だけをプラスできます。

一度に使いきれなくても保存がきくので、調味料やトッピング感覚で少量ずつ使えるのも便利なところ。スープやカレー、ポテトサラダ、卵焼きなど、いつもの料理に「あと少し栄養を足したい」といった場面で役に立ちます。

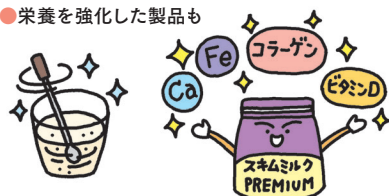
保存性が◎
必要量だけ使える
手軽に栄養をプラス



すぐ飲める
栄養が豊富
コク・まろやかさ

比べてみました！市販品と業務用

- 溶けやすい造粒タイプ
- チャック付きで保存に便利
- 栄養を強化した製品も



- 1kgサイズでコスパが良い
- 体づくりにたんぱく質をたっぷり摂りたい人などに

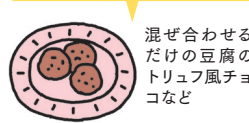


毎日の食卓で楽しむ スキムミルク活用術

サラダやヨーグルトにかけるだけ



カルシウムをたっぷり摂れるヘルシースイーツも



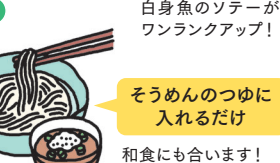
魚のソテーにコクをプラス



キャンプで手軽に栄養プラス！



ラッシー風ドリンク



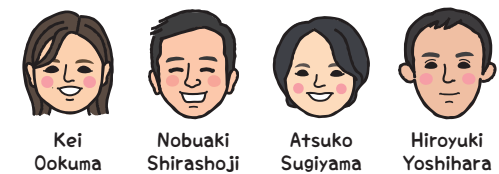
辛い料理もまろやかに

麻辣湯(マラータン)などの辛いラーメンやキーマカレーにも!



教えてくれたのは...

森永乳業のみなさん



(左から)マーケティング本部・事業マーケティング部・ヘルスケア事業部リーダーの大熊慶さん／研究本部・フードソリューション研究所・アプリケーション研究室室長の白庄司宣明さん／同研究所の乳食品研究室・主任研究員の杉山敦子さん、吉原弘之さん

保存方法

しっかり密封

常温保存



酪農乳業関係の皆さまのWebサイトには、
スキムミルクを使ったレシピがたくさん紹介されています。

「スキムミルク レシピ」で検索して、
お気に入りのレシピを見つけてみよう!



「Jミルクのレシピはこちら」

Jミルク スキムミルクレシピ

コップ1杯200gあたりの栄養比較

	スキムミルク	普通牛乳
エネルギー	70.8kcal	122kcal
たんぱく質	6.8g	6.6g
脂質	0.2g	7.6g
炭水化物	10.7g	9.6g
カルシウム	220mg	220mg
亜鉛	0.8mg	0.8mg
ビタミンA	1.2μg	76μg
ビタミンD	Tr ※	0.6μg

コップ1杯：スキムミルクは、平均的な使用量(スキムミルク20g+水180g)で計算しています。

※Tr：微量に含まれていると推定される(スキムミルクは脂肪分を除いているため、脂溶性ビタミンの含有量も少なくなります)