



※1人分

エネルギー
94kcal

たんぱく質
2.8g

カルシウム
30mg

塩分
0.1g

牛乳量
約40ml



牛乳



※1人分

エネルギー
166kcal

たんぱく質
3.4g

カルシウム
62mg

塩分
0.1g

牛乳量
50ml



牛乳

オーツおはぎ

砂糖不使用でもミルクの甘みでおいしく、
食物繊維、鉄が摂れる新感覚和菓子

材料
(8個分)
作りやすい
分量

- オートミール…………… 150ml (60g)
- 牛乳…………… 150ml
- ゆであずき(缶)加糖タイプ…………… 1缶(約200g)
- きな粉…………… 大さじ2

作り方

1. 耐熱容器にオートミールと牛乳を合わせ、蓋をし電子レンジ(600W)に2分30秒かける。
2. スプーンでさっくり混ぜて水分を飛ばし、あずきを加えて全体に混ぜる。
3. 容器の中で8等分にシラップに包んで丸め、冷蔵庫で30分ほど冷やす。
4. ボールにきなこを入れ、1個ずつまぶす。

Point

- オートミールが炊けた状態になっていない場合は追加で15秒ほど加熱して下さい。

ミルク水無月

ミルク仕込みで栄養価がアップ。
生地は冷めても、もっちりもち

材料
(4人分)

- 小麦粉…………… 50g
- 砂糖…………… 50g
- 牛乳…………… 200ml
- 甘納豆…………… 50g

作り方

1. 甘納豆は表面の砂糖を洗い流し、水分をふきとっておく。
2. ボウルに小麦粉と砂糖を入れ、少しずつ牛乳を加えて溶き混ぜる。
3. 耐熱保存容器に2を入れて蓋をし、電子レンジ(600W)で様子を見ながら2分30秒加熱する。中央が盛り上がりきたら加熱をやめる。
4. 1を散らし、再び電子レンジで1分加熱する。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、切り分ける。

おいしく作るポイント

- 保存容器を使い、電子レンジ加熱だけで調理するレシピになります。加熱時間は、使用する容器の大きさ、材質、ご使用になる電子レンジの特性、素材の温度により変わります。作られる際は、レシピ記載の時間を目安とし、様子をみながら、調整して下さい。
- 水を一切加えず、水分は牛乳だけ。おやつでたんぱく質、カルシウムの補給ができます。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子



@J_milkofficial



@J_milk_official



@user-jx7mh6ck8l

