

～スキムミルクの活用方法～

濃厚スキム
抹茶ラテ



実際に
調理実習で
作りました

～分量～ (2～3人分)

✿ スキムミルク 大さじ 8

✿ 水 200 ml

抹茶シロップ

✿ 抹茶(粉末) 大さじ 2

✿ 砂糖 大さじ 4

✿ 熱湯 200 ml

作り方 (調理時間: 約5分)

- 1、スキムミルクを水で溶かします。
- 2、ボウルに抹茶と砂糖を入れて混ぜ、熱湯も注いで溶かします。
- 3、グラスに、あら熱を取った②と、氷(お好きな量)も順に入れ、①をゆっくりと注ぎます。

～スキムミルクの活用方法～

🍄 きのことベーコンのミルクリゾット 🥓



～分量～ (2人分)

米	1合	きのこ	100g
☐水	500ml	粉チーズ	大さじ4
☐固形コンニャク	1個	ベーコン	50g
☐スキムミルク	大さじ4	バター	10g

塩、黒こしょう、乾燥パセリ お好み

～準備～

👉 ベーコンは食べやすい大きさに切る

👉 きのこは石づきがあれば取り、食べやすい大きさにほぐす

1、フライパンを熱してバターを加えたらベーコンときのこを入れ、炒める

2、米を加えて全体的に透き通ってくるまで炒める

3、Aの材料を入れ、かき混ぜながら沸騰したら火を弱めて、蓋をして15分程度煮る
※焦げ付くやういので数回混ぜるといい

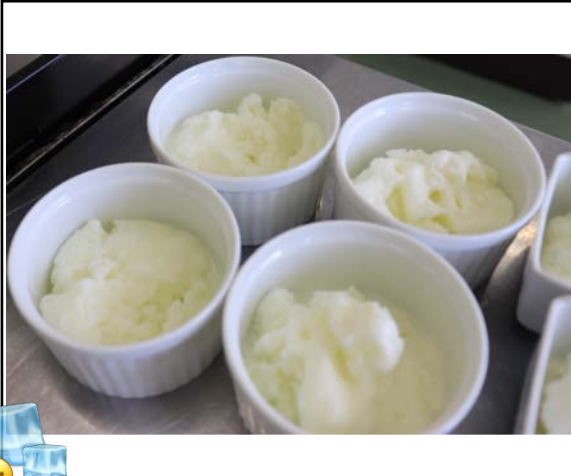
4、少し芯が残る状態で火を止め、粉チーズを混ぜる

5、味が足りなければ塩、こしょうを加え皿に盛り、乾燥パセリを振る

～スキムミルクの活用方法～



アイス



(4～5人分)
～分量～

- 牛乳 … 400g
- スキムミルク … 20g
- ラカント … 40g
- ゼラチン … 3g
- 塩 … ひとつまみ
- バニラエッセンス … 適量



ヘルシーにラカントを使用していますが、お好きな砂糖をお使いください 🍦

- 1 鍋に牛乳、スキムミルク、ラカント、ゼラチン、塩を入れ、泡立て器でよく混ぜてから点火する。
- 2 途中混ぜながら様子を見て、周りがふつふつしだしたら、沸騰する前に火からおろし、バニラエッセンスを加える。
- 3 水+塩+氷（分量外）を入れたボウルにジッパー付き保存袋をおき、【2】を流し込み、粗熱がとれたら冷凍庫へ。
- 4 3時間ほどで固まってくるので、袋外から揉み、また冷凍庫へ入れ固め、揉みを2回ほど繰り返す。（好みの固さになるまで）

～スキムミルクの活用方法～



ミルクケーキ



～分量～

・ スキムミルク

92g

・ 練乳

120g

[10～15枚分]

準備する物：^{めん} 麺棒^{ぼう}

オーブン用シート

クッキングシート

～ レシピ ～ (調理時間 約 15分)

1, スキムミルクと練乳をボウルに入れてよく混ぜる

2, 1をオーブン用シートにのせ、クッキングシートをかぶせてから
麺棒で2～3mmの厚さに薄くのばす

3, オーブン用シートをかぶせたまま、電子レンジで600Wで1分～1分半
加熱する

4, 熱いうちに麺棒で平らにして、好みの大きさに切り分ける

5, 乾燥をして 完成！！

～スキムミルクの活用方法～

シリアルバー



～分量～

6本分

- ・マシュマロ (50g ※半分に切る)
- ・オリーブ油 (大さじ1)
- ・スキムミルク (大さじ3)
- ・ドライフルーツ入りシリアル (50g)

1. 材料用意

2. 耐熱容器にマシュマロを入れ、全体にオリーブ油をかける。ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)で30秒加熱する。

3. 全体にスキムミルクをかけ、その上にシリアルをかけて箸でざっくり混ぜる。

4. クッキングシートを敷いたバットに流し、キャラメル包みにして冷蔵庫で冷やし固める。