

2020年9月9日

報道関係各位

炊飯器で作る話題の超時短「同時メシ」が  
大人の粉ミルクで人気の「プラチナミルク for バランス」とコラボ！

## 食物繊維豊富な秋の新メニュー “親子メシ” が登場

雪印ビーンスターク株式会社（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：内田 彰彦）は、5ツ星お米マイスターの澁谷梨絵先生の著書「同時メシ」（宝島社刊）とコラボした「プラチナミルク for バランス」のアレンジレシピを澁谷先生に監修いただき、共同で開発しました。



“同時メシ”は、すべての材料を炊飯器に入れてスイッチを押すだけで、ごはんもおかずも同時に作れる最強の時短レシピで、洗い物が少なく、火加減の失敗もなしの優秀時短料理として、話題をよんでいます。今回はそんな時短レシピに、ちょい足しするだけでたんぱく質・ビタミンを摂れる「プラチナミルク for バランス」をアレンジ。母乳や粉ミルクの研究を活かして開発された「プラチナミルク for バランス」は、たんぱく質、カルシウムなど8種のミネラルや12種のビタミンを含む栄養バランスサポート食品です。

今回は秋の新メニューとして、相性の良い牛肉とミルクを使用した牛とミルクの“親子メシ”を澁谷先生と開発。牛肉、秋のお野菜にトマトソース、コンソメ、プラチナミルクをいれて炊飯器のボタンを押すだけでできる、秋の栄養満点ごはんです。炊飯器ひとつで出来上がり、初心者がトライしても炊き加減や煮込み具合まで本格的な一品に仕上がります。手間いらずで、共働きの家庭や、忙しい一人暮らしの方にもぴったりです。食物繊維も豊富で、糖質、たんぱく質、ビタミン・ミネラルがバランスよくとれるので、健康が気になる方にプラチナミルクをプラスした、毎日の生活をサポートするレシピとなっています。是非この機会にお試しください。

このレシピは、10月上旬より、プラチナミルクのアレンジレシピサイトでもご覧いただけます。

プラチナミルクアレンジレシピサイト

[https://www.beanstalksnow.co.jp/forfamily/platinum\\_recipe/](https://www.beanstalksnow.co.jp/forfamily/platinum_recipe/)

●親子メシ（牛肉と秋野菜のトマトクリームメシ）

【材料】<4人分>

牛薄切り肉200g、たまねぎ1/2個、しめじ1/2房、まいたけ1/2パック、かぼちゃ300~350g、トマトソース240g、顆粒コンソメの素小さじ2、米2合、水310ml、プラチナミルク40g(大さじ×6杯)、塩・こしょう適量、ドライパセリ(お好み)適量、プラチナミルクまたは粉チーズ(お好み)適量

1. 米は洗い、水とともに炊飯釜に入れ15分浸水させる。
2. 牛肉、たまねぎ、しめじ、まいたけ、かぼちゃは食べやすい大きさに切る。かぼちゃはレンジで柔らかくした後、約3cm×約1cmくらいにカット。牛肉に塩胡椒をふり、たまねぎ、しめじ、まいたけと一緒にトマトソース、プラチナミルクを入れて、揉み潰け込む。
3. 炊飯釜に顆粒コンソメの素を小さじ2入れて米とかき混ぜ、1の材料を汁ごと入れて均一に広げる。かぼちゃを入れ、通常モードでスイッチオン。
4. 炊き上がったらいったん具材を取り出しご飯を混ぜ、ご飯のみを器に盛る。
5. 具材をご飯の上に盛り、お好みで大人のミルク(または粉チーズ)とドライパセリをふる。

※トマトソースは、パスタソースなどでもOKです



**澁谷梨絵(しぶや・りえ)先生 よりコメント**

日々の食生活の中で、「バランス良く、お食事で栄養素を摂りたい」と考えてお料理をされる方も多くいらっしゃると思います。私自身も穀物を中心とした食事をオススメしながらも、日々、食事バランスのことを考え、栄養は足りているのか、何をどう補ったら良いのか、毎日元気に健康的に過ごすにはどんな食事が良いのか…と、年齢を重ねるにつれて考える時間が増えたように感じます。そんな私が、毎日楽しみながら、出来れば少し楽をしながら、時短で洗い物も少なく、ご飯もおかずも炊飯器一つで同時に作る事が出来る「同時メシ」を考えつき、同時メシの様々なレシピ開発をしている中で、「大人のための粉ミルク プラチナミルク for バランス」に出会いました。ビタミンやミネラル、タンパク質を摂ることが出来るプラチナミルクを使って同時メシを作れば、お食事を摂るだけで欲しい栄養素が補えると気付き、実際に使用してレシピ開発を試みました。お味噌、トマトソース、シチューにカレーなど、様々なレシピとの相性が良く、味も強くなく、コクが出てマイルドになるため、どんなお料理でも手軽に気軽に使う事が出来て、作っていてとても楽しく、でもその先に栄養素もしっかりと摂れていると考えると、ほっこり嬉しくなっていました。家族の健康を預かる日々の食事が美味しく楽しくて気が付いたら栄養価も摂れている、そんな大人の粉ミルク、きっと皆さんの優しい味方になってくれると思います。

**澁谷梨絵(しぶや・りえ)先生 プロフィール**

5ツ星お米マイスター/株式会社シブヤ代表 日本で唯一、穀物の6大プロフェッショナル資格を持つ女性米屋。全国200カ所以上の田んぼに通い詰め、探し出したこだわりの米や雑穀を、松屋銀座本店、東急百貨店渋谷本店・たまプラーザ店、阪急百貨店大井食品館・都筑阪急店で展開する「米処 結米屋(ゆめや)」で販売しているほか、釜炊きご飯と手作り総菜弁当の「和デリ」も展開。店頭では、お客様の体調に合わせた雑穀の調合などや、商品化も行う。米・雑穀の栄養を伝えるため、保育園や幼稚園の給食にレシピ提案をする食育をはじめ、幅広い世代に向けて講演活動も行う。

テレビやラジオ出演、雑誌などの取材も多数。これまで食べてきた米は300種類以上、米の魅力を伝えた人は1万人以上。

雑穀エキスパート/ごはんソムリエ/薬膳インストラクター/雑穀マイスター/発酵食スペシャリストの資格を持つ。



宝島社より好評発売中



## ■プラチナミルク for バランス 商品詳細

たんぱく質やカルシウムも補える！大人のための粉ミルク

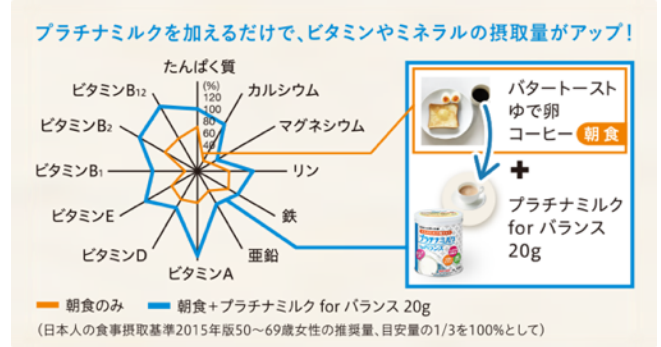
12種の  
ビタミン

8種の  
ミネラル

香料不使用

たんぱく質

カルシウム  
など



たんぱく質、カルシウムなど8種のミネラル、12種のビタミンなど、多くの栄養素が毎日の健康をサポートします。そのまま溶かして飲んでいただくほか、粉末なので、コーヒー、おみそ汁やシチューなどに混ぜたり溶かしたり、いろいろなものに使えます。やさしいミルク味で飽きのこない美味しさです。



### 【商品概要】

●プラチナミルク for バランス 缶タイプ  
内容量/300g (約 15 回分)  
希望小売価格 1980 円 (税抜)

●プラチナミルク for バランス スティック 10 本  
内容量/10g×10 本

(1日2本 ※1本あたり約50mlに溶かして)  
希望小売価格 907 円 (税抜)



お客様からのお問い合わせ

雪印ビーンスターク(株) お客様センター 0120-241-537  
10:00~17:00 (土日・祝祭日除く)

本件に関する報道機関からのお問合せ

雪印ビーンスターク PR 事務局  
(株式会社 flat) 担当 登坂・大澤

TEL: 03-6303-1212 FAX: 03-6303-2773

MAIL: beanstalksnow@flat-pr.co.jp