

“電子レンジ調理のパイオニア” 村上 祥子先生と第4弾となるコラボレシピ登場！

大人のための粉ミルク「プラチナミルク for バランス」を活用した
栄養バランスの良い彩り豊かな冬の簡単レシピが登場

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、大人のための粉ミルク「プラチナミルク for バランス」を使ったお料理やお飲み物を紹介するアレンジレシピ WEB サイトをリニューアルし、料理研究家、管理栄養士の村上 祥子先生とコラボレーションした第4弾となる冬の簡単レシピを掲載いたしました。

アレンジレシピサイトURL https://www.beanstalksnow.co.jp/forfamily/platinum_recipe/

2021年春より、料理研究家、管理栄養士の村上 祥子先生とコラボレーションし、季節にあわせたプラチナミルクのアレンジレシピを掲載。今回登場した冬のレシピでは、うま味たっぷりの3品のレシピを開発いただきました。プラチナミルクでコクをアップした『春菊の白あえ』や、クリスマスや年末年始のお祝いにもぴったりで彩り豊かな『アクアパッツァ』、とろける味わいが癖になる『ねぎトロピッツァ』など、バラエティー豊かなメニューをご提案します。

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。お湯やお水で溶かしてそのままお召し上がりいただくだけでなく、いつものメニューに「ちょい足し」していただくだけで、おいしくて栄養満点なお食事をお楽しみいただけます。普段使いからまたアクティブに運動する方にもおすすめです。この機会に是非おためしください。



春菊の白あえ



アクアパッツァ



ねぎトロピッツァ

●手軽に美味しく、栄養をプラス！ プラチナミルク習慣 簡単レシピ

春菊の白あえ

1人分 138kcal / たんぱく質 6.3g / 塩分 0.6g

[材料] 2人分

<白あえ衣>

木綿豆腐 50g

{A}

すりごま(白) 大さじ3

砂糖 大さじ2

塩 少々

しょうゆ 2~3滴

プラチナミルク for バランス 大さじ3 (または2本)

春菊 70g

しょうゆ 小さじ1/2



[作り方]

①<白あえ衣>

豆腐をペーパータオルで包み、耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで1分加熱。ボウルに移し、{A}を加えて混ぜる。

②春菊はゆでて水に取って絞り、1~1.5cm幅に切る。しょうゆをかけ、もう一度キュッと絞る。

③{1}に{2}を加えてあえ、器2個に盛る。

アクアパッツァ (魚のスープ煮)

1人分 217kcal / たんぱく質 24.3g / 塩分 0.7g

[材料] 2人分

タラ* 4切れ (240g)

塩、こしょう 各少々

にんじん 5cm

玉ねぎ 1/4個

セロリ 5cm

ミニトマト 4個

黒オリーブ(種なし) (輪切り) 6個

ローズマリー 2本

EXV.オリーブオイル 大さじ1

{A}

[プラチナミルク for バランス 大さじ3 (または2本)

[水 大さじ1

*かじき、金目鯛、たい、すずきなどでも



[作り方]

- ① にんじんは5cm長さの短冊切り、玉ねぎは薄切り、セロリの茎は5cm長さの薄切りに、葉は2cm幅に切る。ミニトマトはへたを取る。
- ② 22cm×22cmのクッキングシート2枚を用意し、1枚の中央ににんじん、玉ねぎ、セロリの1/2量を置き、上にタラ2切れをのせ、塩、こしょうを振る。ミニトマト、黒オリーブ、ローズマリーの1/2量をのせ、オリーブオイル大さじ1/2をかける。もう1枚も同様に。
- ③ 対角を持ち上げて中央でねじり、さらに両端をねじってボート形にする。耐熱皿にのせ、電子レンジ600Wで6分加熱する。
- ④ 器にのせ、包みをとき、{A}を合わせてかける。

ねぎトロピッツァ

全量 718kcal / たんぱく質 42.3g / 塩分 2.4g

[材料] 直径20cmのもの1枚分

<ピッツァ生地>*

強力粉	100g	} *または市販品のピザ生地 1枚(150g) (焼成済)
水	60ml	
オリーブ油	小さじ1	
塩	小さじ1/5	
砂糖	大さじ1	
ドライイースト	小さじ1	
打ち粉用の強力粉	適量	

まぐろのたたき(ねぎトロ用) 100g

{A}

プラチナミルク for バランス	大さじ3 (2本)
にんにくのみじん切り	1かけ分
万能ねぎの小口切り	1本分
しょうゆ	小さじ1
オリーブ油	小さじ2



[作り方]

- ① まぐろのたたきに{A}を加えて混ぜる。
- ② <ピッツァ生地>
 - 1) 耐熱樹脂容器に水を入れ、オリーブ油と塩、砂糖を加え、砂糖が溶けるまで混ぜる。ドライイーストを加え、箸で軽く混ぜる。強力粉を加え、ひとかたまりになるように混ぜる。
 - 2) ラップをかけないで電子レンジ弱(150~200W)または解凍キーで30秒加熱。取り出してふたをのせ、2倍に膨らむまで温かいところに10分ほどおく。
 - 3) 打ち粉を振ったまな板に(2)をのせ、ゴムべらで押さえてガス抜きをする。フォークで突いて空気穴をあけ、めん棒で横20cm×縦25cmにのばす。
 - 4) クッキングシートを敷いた耐熱皿に移し、電子レンジ弱(150~200W)または解凍キーで30秒加熱する。
- ③ 230℃に温めたオーブンの上段で約15分、十分に膨らみ、軽く焼き色が付くまで焼き、熱々に①を塗る。

※市販品のピザ生地を使うときは、オーブントースターで5分ほど温め、①を塗る。

村上 祥子先生 プロフィール

料理研究家。管理栄養士。公立大学法人福岡女子大学客員教授

1985年より福岡女子大学で栄養指導講座を担当。治療食の開発で、油控えめでも一人分でも短時間においしく調理できる電子レンジに着目。以来、研鑽を重ね、電子レンジ調理の第一人者となる。糖尿病、生活習慣病予防改善のための栄養バランスのよい、カロリー控えめのレシピ、簡単にできる一人分レシピ、日本型食生活を子どものうちから身につけるための三歳児のミニシェフクラブ、保育所、幼稚園、小学校の食育出前授業など、あらゆるジャンルに電子レンジテクを活用。日本栄養士会主催の特別保健指導にも講師として参加する。「ちゃんと食べてちゃんと生きる」をモットーに、日本国内はもとより、ヨーロッパ、アメリカ、中国、タイ、マレーシアなどでも、「食ベカ^{ちから}」をつけることへの提案と、実践的食育指導に情熱を注ぐ。自称、空飛ぶ料理研究家。電子レンジ発酵パンの開発者であり、バナナ黒酢の生みの親。食べることで体調がよくなるたまねぎの機能性に着目。たまねぎ氷を開発し、注目を集めている。



これまでに出版した単行本は976万部にのぼる。公立大学法人福岡女子大学にある「村上祥子料理研究資料文庫」の50万点の資料は2021年9月現在、大学に出向くと、システム検索可能。

空飛ぶ先生 CLUB <http://murakami-s.blog.jp/>

村上祥子の空飛ぶ食卓 <http://murakami-s.jp/murakami-s/>

■「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

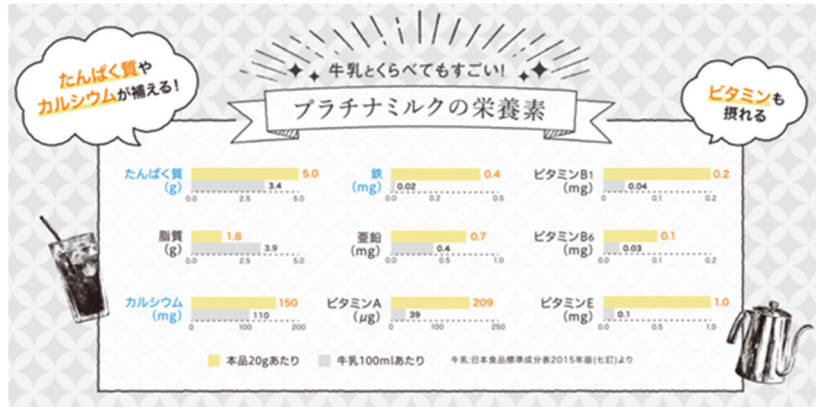
香料不使用

たんぱく質

カルシウム
など



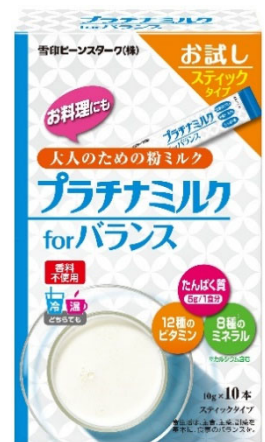

たんぱく質、カルシウムなど8種のミネラル、12種のビタミンなど、多くの栄養素が毎日の健康をサポートします。そのまま溶かして飲んでいただくほか、粉末なので、コーヒー、おみそ汁やシチューなどに混ぜたり溶かししたり、いろいろなものに使えます。やさしいミルク味で飽きのこない美味しさです。



【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 2 1 3 8 円 (本体 1 9 8 0 円)

●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
希望小売価格 9 7 9 円 (本体 9 0 7 円)



【雪印ビーンスターク株式会社について】

雪印ビーンスターク株式会社は、60 年以上続く母乳研究を生かした粉ミルクや液体ミルクなどの育児用ミルクや、育児関連商品および機能性食品などの研究開発、製造・販売を行っています。
全国の栄養士による産前産後ママへの栄養相談を通じて、産婦人科施設など妊娠、出産、育児を支える方々とともに、赤ちゃんのすこやかな成長と育児をされる皆様の健康でいきいきとした生活をサポートします。

設 立：2002 年 8 月 7 日

代表者：代表取締役社長 内田 彰彦

企業 URL： <https://www.beanstalksnow.co.jp/>

商品に関する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 0 1 2 0 - 2 4 1 - 5 3 7
9 : 0 0 ~ 1 7 : 0 0 (土日祝日を除く)

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株式会社

田中 健一

TEL : 03-3226-2335 FAX : 03-3226-2415

MAIL: m990020@beanstalksnow.co.jp