

“電子レンジ調理のパイオニア” 村上 祥子先生とコラボ！

大人のための粉ミルク「プラチナミルク for バランス」のレシピサイトに

電子レンジ調理で手軽に栄養プラス！秋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、新たに料理研究家、管理栄養士の村上 祥子先生とコラボレーションした秋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/

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。

今春より、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しております。秋のレシピは『ビーフシチュー』、『チキンのポトフ』、『茶わん蒸し』の3品。いずれも電子レンジで調理できるので、手軽にトライできるメニューとなっております。

年齢を重ねると、買い物が面倒、料理が面倒と感じる方もいらっしゃいますが、プラチナミルクと電子レンジを活用することで、バランスのとれたお食事を簡単に作ることもできるのでおすすめです。この機会にぜひお試しください。



ビーフシチュー



チキンのポトフ



茶わん蒸し

●手軽においしく、栄養をプラス！ プラチナミルク習慣 簡単レシピ

ビーフシチュー

1人分 332kcal/たんぱく質 16.6g/塩分 1.4g

- [材料] 1人分
 牛肉 50g
 水 120ml
 ハヤシルウ(フレーク) 大さじ1(10g)
 玉ねぎ 1/4個(50g)
 にんじん 1/5本(30g)
 ジャがいも 小1/2個(50g)
 さやいんげん 1本
 {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



[作り方]

- ①牛肉は3cm角に切る。
- ②ジャがいもは二つに切り、にんじんは5mm厚さの輪切りに、玉ねぎは幅1cmのくし形切りに、さやいんげんは3~4個に切る。
- ③マグカップ(容量500ml以上が望ましい)または耐熱容器に水を注ぎ、ハヤシルウを入れて混ぜ、①を先に入れ、②は後から加える。
- ④ラップはかけずに*、あれば受け皿にのせて、電子レンジ600Wで7分加熱する(*ルウでとろみがつき、噴きこぼれやすいため)。
- ⑤取り出して器に盛り、{A}を合わせてかける。

【村上先生のひとことポイント】

ビーフシチューをうま味たっぷりに仕上げるためには、タンパク質分解酵素のプロテアーゼが働きやすい60℃くらいから時間をかけて火を通すのが理想です。電子レンジでは食品の温度が一瞬にして100℃まで上がりがち。そこで、水にハヤシルウを加え、ルウの塩分に電磁波が吸収される仕掛けにし、肉の加熱時間が余分にかかるようにしておいしく仕上げています。

チキンのポトフ

1人分 294kcal/たんぱく質 17.0g/塩分 0.7g

- [材料] 1人分
- | | |
|------------------|-------------|
| 鶏むね肉 | 50g |
| {A} | |
| 塩 | 小さじ1/5 |
| 砂糖 | 小さじ1 |
| ジャがいも | 1/2個(75g) |
| キャベツ | 1枚(50g) |
| 水 | 150ml |
| {B} | |
| 粒マスタード | 小さじ2 |
| 水 | 小さじ1 |
| プラチナミルク for バランス | 大さじ3(または2本) |



[作り方]

- ①鶏もも肉は包丁の刃先で皮を3カ所突き、二つに切り、{A}を振りかけてすり込む。
- ②じゃがいもは皮をむいて2等分し、キャベツは一口大にちぎる。
- ③メジャーカップに水を入れ、①、②を加え、ラップをかけ、電子レンジ 600Wで6分加熱する。
- ④器に盛り、{B}を合わせて添える。



茶わん蒸し

1人分 174kcal/たんぱく質 13.1g/塩分 1.1g

[材料] 1人分

卵	1個
{A}	
水	100ml
プラチナミルク for バランス	大さじ3 (または2本)
塩	少々
しょうゆ	小さじ1/2
しめじ	20g (石づきを取ってほぐす)
かまぼこ	1切れ
みつば	1/2本 (1cm長さに切る)

[作り方]

- ①ボウルに卵を割り入れてほぐし、{A}を合わせる。
- ②電子レンジにかけられる耐熱容器に①を注ぎ、しめじとかまぼこを加え、ラップをぴったりとかける。
- ③13cm角に切ったアルミホイルを②の耐熱容器にかぶせて押さえ、耐熱容器の縁の形をつける。周りは幅1cmに切り揃え、中央を直径4cmくらいに丸く切り抜き、②にかぶせる。
- ④電子レンジの中央に③を置き、600Wで1分30秒加熱する。1分20秒くらいになったら、ドアを開けてラップの上からのぞいてみて、卵液がゆるいときはさらに残り時間の10秒を加熱して仕上げる。取り出して、みつばをのせる。



【村上先生のひとことポイント】

旧型の電子レンジでは、アルミホイルをかぶせて加熱するとチカチカすることがあります。そのときは、水で湿らせたキッチンペーパーを上からかぶせて加熱してください。

ここ20年間、国内で製造された電子レンジは庫内に放電防止剤が塗布されていて、金属を加熱してもチカチカすることはまずありません。

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、「食べ^{ちから}力」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。

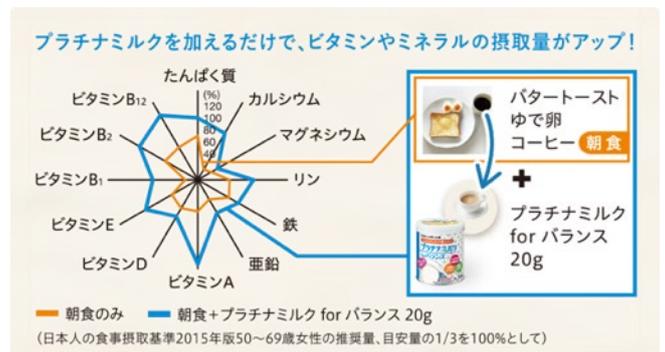


これまでに出版した単行本は976万部にのぼる。公立大学法人福岡女子大学にある「村上祥子料理研究資料文庫」の50万点の資料は2021年9月現在、大学に出向くと、システム検索可能。

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



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2138円 (本体 1980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979円 (本体 907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/>

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
9:00~17:00 (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