

乳児用液体ミルク

活用レシピ

～軽食からデザートまで～

乳児用液体ミルクは、液状の人工乳を容器に密封したもので、常温で保存が可能な製品で、水がない時やお湯がない時などに活躍します。

堺市では災害時の母乳代替品として、乳児用液体ミルクを備蓄しています。しかし食品には賞味期限があり、期限内に使用されないことがあります。備蓄が余るということは災害が無かったということで喜ばしいことですが、捨ててしまうと食品ロスになります。

これを防ぐため、羽衣国際大学ではプロジェクト演習「さかいフードセーフティーネット・こども食堂支援プログラム」の中で、堺市の非常用備蓄食材である乳児用液体ミルクを使ったレシピを考案しました。乳児用液体ミルクは独特の味や香りがあるため、レシピ作成にあたってはそれが際立たないように工夫をしました。

調理方法の動画を大学のホームページに掲載しています。ご活用ください。



クラムチャウダー

★一人分栄養量★

エネルギー266kcal たんぱく質 11.9g 脂質 15.6g カルシウム 97mg 食塩相当量 1.9g



食 品 名	1 人 分 量		50 人 分 量		100 人 分 量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
あさりの水煮（缶）	30g	30g	1.5kg	1.5kg	3kg	3kg
水煮缶の汁	30g	30g	1.5kg	1.5kg	3kg	3kg
水	100g	100g	5kg	5kg	10kg	10kg
たまねぎ	50g	50g	2.5kg	2.5kg	5kg	5kg
にんじん	20g	20g	1kg	1kg	2kg	2kg
じゃがいも	30g	30g	1.5kg	1.5kg	3kg	3kg
パセリ	少々	少々	適量	適量	適量	適量
ベーコン	20g	20g	1kg	1kg	2kg	2kg
小麦粉	4g	4g	200g	200g	400g	400g
バター	4g	4g	200g	200g	400g	400g
コンソメ	2.5g	2.5g	125g	125g	250g	250g
液体ミルク	100g	100g	5kg	5kg	10kg	10kg
こしょう	適量	適量	適量	適量	適量	適量
塩	適量	適量	適量	適量	適量	適量

- ① あさりの水煮は具と汁に分けておく。
- ② たまねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコンは1cm角に切る。パセリはみじん切りにする。
- ③ プライパンを熱し、バターを溶かしベーコンを炒める。たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に入れ、たまねぎが透き通る程度まで炒める。
- ④ 火を止めて小麦粉を入れ、具材がなじむまで混ぜ合わせる。
- ⑤ あさりの水煮の汁と水を加えて、弱火で野菜が軟らかくなるまで煮る。さらに液体ミルク、コンソメ、あさりの水煮（具）を加えて温める。
- ⑥ 器に盛り、パセリを散らす。

クリーミーミネストローネ

★一人分栄養量★

エネルギー180kcal たんぱく質 3.6g 脂質 10.1g カルシウム 48mg 食塩相当量 2.5g



食 品 名	1 人 分 量		50 人 分 量		100 人 分 量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
ベーコン	5g	5g	250g	250g	500g	500g
にんじん	25g	25g	1.25kg	1.25kg	2.5kg	2.5kg
じゃがいも	35g	35g	1.75kg	1.75kg	3.5kg	3.5kg
たまねぎ	15g	15g	750g	750g	1.5kg	1.5kg
にんにく	1g	1g	50g	50g	100g	100g
トマト缶（ホール）	65g	65g	3.25kg	3.25kg	6.5kg	6.5kg
液体乳児用ミルク	65g	65g	3.25kg	3.25kg	6.5kg	6.5kg
コンソメ顆粒	3g	3g	150g	150g	300g	300g
こしょう	0.1g	0.1g	5g	5g	10g	10g
バター	2g	2g	100g	100g	200g	200g
パセリ	適量	適量	適量	適量	適量	適量
油	4g	4g	200g	200g	400g	400g
◆調味料 A						
ケチャップ	4g	4g	200g	200g	400g	400g
塩	1g	1g	50g	50g	100g	100g
砂糖	2g	2g	100g	100g	200g	200g
水	65g	65g	3.25g	3.25g	6.5kg	6.5kg

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② ほかの野菜は1cm角に切る。
- ③ ベーコンは1cm幅に切る。
- ④ 温めた鍋に油とにんにくを入れ、弱火で香りが出るまで炒める。
- ⑤ たまねぎとベーコンを入れ、中火でたまねぎが透明になるまで炒める。
- ⑥ にんじんとじゃがいもを入れ、やわらかくなるまで炒める。
- ⑦ トマト缶をつぶし入れ、軽く沸騰するまで炒める。
- ⑧ コンソメ顆粒を入れ、さっと混ぜる。
- ⑨ 調味料Aを入れ、混ぜてから沸騰させる。
- ⑩ 蓋をして中火で10分間煮込む。
- ⑪ 液体乳児ミルクを入れ、弱火で温める。
- ⑫ こしょうで味を調え、バターを加える。
- ⑬ 盛り付ける際にパセリをふる。

みかんゼリー

★一人分栄養量★

エネルギー55kcal たんぱく質 1.8g 脂質 0.7g カルシウム 11mg 食塩相当 0 量 g



食 品 名	1 人 分 分量		50 人 分 分量		100 人 分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
みかん缶（果肉）	10g	10g	500g	500g	1kg	1kg
シロップ	20g	20g	1kg	1kg	2kg	2kg
液体乳児ミルク	20g	20g	1kg	1kg	2kg	2kg
砂糖	4g	4g	200g	200g	400g	400g
粉ゼラチン	1.5g	1.5g	75g	75g	150g	150g
湯（80℃程度）	20g	20g	1kg	1kg	2kg	2kg

- ① 缶詰のシロップを使うので、缶を開けボウルに果肉とシロップをそれぞれ分けておく。
- ② 粉ゼラチンをお湯（80℃程度）で溶く。
- ③ 液体ミルクは耐熱容器に入れラップをして電子レンジ 500W で約 1 分加熱し人肌程度に温めておく。
- ④ 「②」に温めた液体ミルク、缶詰のシロップ・砂糖を加えて溶かし、よく混ぜる。
- ⑤ 容器にみかんを入れてから「④」を流し入れ冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥ 30 分程度固めたら容器から取り出す。

チョコプリン

★一人分栄養量★

エネルギー147kcal たんぱく質 3.8g 脂質 3.3g カルシウム 70mg 食塩相当量 0.2g



食 品 名	1 人 分 分量		50 人 分 分量		100 人 分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
ミルクココア	30g	30g	1.5kg	1.5kg	3kg	3kg
液体乳児ミルク	35ml	35ml	1.75kg	1.75kg	3.5kg	3.5kg
粉ゼラチン	1.25g	1.25g	62.5g	62.5g	125g	125g
お湯	25ml	25ml	1.25kg	1.25kg	2.5kg	2.5kg

- ① ボウルにゼラチンとお湯（65～80℃）を入れて溶かし、ゼラチン液を作る。
- ② 耐熱容器に液体ミルクを半量入れ、レンジで 600W、90 秒加熱する。（溶けなければ 20 秒ずつ追加で加熱する）
- ③ 「②」にミルクココアを入れて溶かす。
- ④ ミルクココアが溶けたら、ゼラチン液と残りの液体乳児ミルクを入れて混ぜる。
- ⑤ 容器に流し込んで粗熱を取り、冷蔵庫で冷やし固める。（20 分くらいで固まる）

スイートパンフキン

★一人分栄養量★

エネルギー98kcal たんぱく質 1.2g 脂質 3.6g カルシウム 12mg 食塩相当 0.6 量 g



食 品 名	1 人 分 分量		50 人 分 分量		100 人 分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
かぼちゃ	60g	60g	3kg	3kg	6kg	6kg
バター	4g	4g	200g	200g	400g	400g
砂糖	5g	5g	250g	250g	500g	500g
液体ミルク	5g	5g	250g	250g	500g	500g
食塩	0.5g	0.5g	25g	25g	50g	50g
バニラエッセンス	2 滴	2 滴	10g	10g	20g	20g
卵黄（仕上げ用）	適量	適量	適量	適量	適量	適量

- ① バターを常温に戻しておく。
- ② かぼちゃを皮ごと薄切りする。
- ③ 耐熱容器に移してラップをして串が貫通する程度の固さになるまでレンジで加熱する。（60gだと500wで1分程度、120gだと500wで2分程度）
- ④ 仕上げに使用するので皮は一部切り取っておく。（オーブンを使用する場合は200℃に予熱しておく）
- ⑤ 「③」をボウルに入れて熱いうちにつぶし、1と砂糖、食塩、液体ミルク、バニラエッセンスの順に加えながら練っていく。
- ⑥ アルミカップに丸めた5を入れ、表面に卵黄を塗る。
- ⑦ 爪楊枝で縦に5～6本筋を入れ、4で取った皮を長方形に切りかぼちゃのヘタの様にさす。
- ⑧ トースターで焼き目がつくまで焼く（オーブンを使用する場合7～10分焼く）

ミニアメリカンドッグ

★一人分栄養量★

エネルギー124kcal たんぱく質 1.8g 脂質 9.0g カルシウム 17mg 食塩相当量0.3g



食品名	1 人分 分量		50 人分 分量		100 人分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
ポークピッツ	2 本(7 g)	2 本(7 g)	100 本	100 本	200 本	200 本
ホットケーキミックス	10 g	10 g	500g	500g	1kg	1kg
液体ミルク	15 g	15 g	750g	750g	1.5kg	1.5kg
サラダ油 (揚げ用)	適量	適量	適量	適量	適量	適量
ケチャップ	3g	3g	150g	150g	300g	300g

- ① ポークピッツの中心に爪楊枝を刺す。
- ② ボウルにホットケーキミックス、液体ミルクを入れて泡だて器でダマが無くなるまで混ぜる。
- ③ ①が完全に見えなくなるまでつける。
- ④ 180℃に熱した油に入れてきつね色になるまで揚げる。
- ⑤ きつね色になったら油をきり、ケチャップをかけたら完成。

ミルクセーキ

★一人分栄養量★

エネルギー318kcal たんぱく質 8.6g 脂質 14.7g カルシウム 191mg 食塩相当量 0.3g



食品名	1 人分 分量		50 人分 分量		100 人分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
液体ミルク	120g	120g	6kg	6kg	12kg	12kg
卵(M サイズ)	25g(1/2 個)	25g	1.25kg	1.25kg	2.5kg	2.5kg
練乳	20 g	20 g	1kg	1kg	2kg	2kg
砂糖	7 g	7 g	350kg	350kg	700g	700g
【お好みで】						
バニラアイス	50 g	50 g	2.5kg	2.5kg	5kg	5kg
生クリーム	5 g	5 g	250g	250g	500g	500g
さくらんぼ (缶)	1 個	1 個	50 個	50 個	100 個	100 個

- ①ボウルに卵を割り入れ、ホイッパーで溶きほぐす。
- ②液体ミルクを「①」に入れ、練乳、砂糖を加えて混ぜ合わせる。
- ③冷凍用ジップ付き保存袋に「②」を入れ、空気を抜いて口を閉じ冷凍庫で3時間冷やし固める。
- ④冷凍庫から「③」を取り出し、軽く揉みグラスに入れる。
- ⑤お好みでバニラアイスやホイップクリーム、さくらんぼを乗せ完成

きな粉蒸しパン

★一人分栄養量★

エネルギー175kcal たんぱく質 4.4g 脂質 4.3g カルシウム 48mg 食塩相当量 0.1g



食品名	1 人分 分量		50 人分 分量		100 人分 分量	
	使用量	購入量	使用量	購入量	使用量	購入量
液体乳児ミルク	30 g	30 g	1.5kg	1.5kg	3kg	3kg
小麦粉	25 g	25 g	1.25kg	1.25kg	2.5kg	2.5kg
砂糖	8 g	8 g	400g	400g	800g	800g
きな粉	5 g	5 g	250g	250g	500g	500g
ベーキングパウダー	0.8 g	0.8 g	40g	40g	80g	80g
油	1.5g	1.5g	75g	75g	150g	150g

- ① お湯を沸かしておく。
- ② ボウルに小麦粉、砂糖、きな粉、ベーキングパウダーを混ぜる。
- ③ 「②」の粉類と液体ミルク、油をよく混ぜる。
- ④ 「③」をカップの7分目まで流し入れ、蒸し器に並べる。
- ⑤ 沸かしたお湯に蒸し器をのせ、蓋をして弱火と中火の間で12分程度蒸す。

〈蒸し器がない場合は…〉

- ① 鍋か底の深いフライパンを用意する。
 - ② 「①」に底上げ用のお皿を置いて、お皿の半分の高さくらいまで水を注ぐ。
 - ③ 底上げ用のお皿の上に平皿を置き、火をつける。
 - ④ お湯が沸いたらカップに入れた生地を平皿にのせてふたをし、弱火と中火の間で12分程度蒸す。
- ※ ふたをしたときに生地が蓋に当たらないように気を付ける。

制 作 羽衣国際大学 プロジェクト演習 2021 年度後期

さかいフードセーフティーネット・こども食堂支援プログラム

メンバー

上田 朱嶺・岡 優希乃・上手 晶葉・佐野 月

瀬戸川 万琴・友谷 元・永田 菜々・東 優莉

指導

人間生活学部 食物栄養学科

准教授 金岡 有奈 講師 谷 文子

プロジェクト協力 堺市西区役所 (西保健福祉総合センター 西保健センター)

堺市社会福祉協議会西区事務所

いづはまスマイル食堂

発 行 学校法人 羽衣学園 羽衣国際大学

〒592-8344

大阪府堺市西区浜寺南町 1 丁目 89-1

Be the ONE 羽衣国際大学
HAGOROMO University of International Studies