

# New- Washoku

乳和食

## 「乳和食」でおいしく減塩

乳和食は「和食」のおいしさをそのままに、日本人の食生活課題（減塩やカルシウム不足）の解決をサポートします。



Jミルク 乳和食

検索

乳和食サイト



乳和食メルマガ  
ご登録はこちら！



# 乳和食“NEW”レシピ追加しました！



炊いている間にレモンの酸で牛乳が分離?!  
レモン風味がクセになる進化系ホエイごはん  
「カニとレモンの炊き込みごはん」



味付けはポン酢しょうゆのみ。  
ミルク効果で豚肉はしっとり  
「クルクル豚豆腐とトマトのミルクポン酢煮」



**忙しい現代人にこそおすすめしたい乳和食！**

★時短 ★材料少なめ ★ゆる減塩、新しいレシピが登場しました。

<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/recipe.html>

# 乳和食“NEW”レシピ追加しました！



どんな主菜とも合わせやすい、  
あっさり味のシンプル乳和食  
「かぼちゃのほったらかし煮」



基本材料は卵とたっぷりの牛乳。  
容器ひとつで作る、蒸す、保存。  
「金波汁」



缶詰の桃と牛乳が  
映えスイーツに大変身  
「白桃のミルク餅」



**忙しい現代人にこそおすすめしたい乳和食！**

★時短 ★材料少なめ ★ゆる減塩、新しいレシピが登場しました。

<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/recipe.html>

# 【予告】今すぐ使える「乳和食」リーフレット データ更新版公開(今秋予定)!



乳和食レシピをそのまま印刷して  
ご活用いただけます

乳和食ウェブサイト掲載レシピを、  
料理講習会やイベントなど多くの場面で  
ご活用いただくためのリーフレットです。  
用途に合わせて、ご自由に組み合わせて  
ご利用下さい。

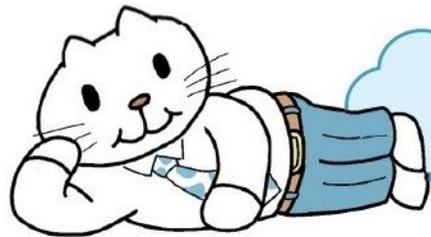


乳和食 リーフレット

検索

[https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/download\\_leaflet.html](https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/download_leaflet.html)

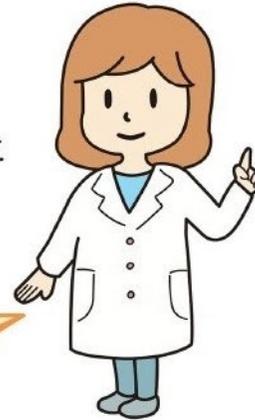
# 「動画」でジェイさんを相手に栄養指導しませんか？



健康診断でメタボ予備軍って  
言われちゃった～！

ジェイさん (30代・男性)  
ラーメンとビールが大好き！

栄養指導の先生



食生活の改善が必要ですね。  
「動画・乳和食基礎講座」で  
一緒に学びましょう。

各STEP 20分程度。  
3部構成で自分のペースで学習を進められます。

- STEP 1 「私たち日本人の食生活」
- STEP 2 「牛乳のちから」
- STEP 3 「新しいスタイルの和食 乳和食」

[監修] 乳和食開発者  
料理家・管理栄養士 小山浩子先生



乳和食 基礎講座

検索

[https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/download\\_data.html](https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/download_data.html)

# 地域のオリジナルレシピを募集中！！



あなたも一緒にレシピを開発する  
「乳和食パートナー」になりませんか？

Jミルクでは、みなさまが考えた乳和食  
レシピを全国から募集しています。

地域の特性を生かしたアイデアレシピ  
で全国マップを完成させましょう。

下記webサイトより募集中！  
認定された乳和食レシピはサイトに掲載いたします。

<https://www.j-milk.jp/nyuwashoku/partnerrecipe/index.html>



みんなで乳和食

検索



# #牛乳料理部 で作った料理を投稿！



日本中のミルクファンのみなさま  
牛乳に関わるお仕事のみなさま  
一緒に投稿しませんか😊



いろいろ挑戦してみてくださいね！



## #牛乳料理部

牛乳・乳製品を使った料理を作り、ご自身のアカウントで  
ハッシュタグをつけて投稿すれば あなたも部員！

部員大募集 



#牛乳料理部

検索

<https://www.j-milk.jp/news/h4ogb4000009mqu.html>

# メルマガ会員募集中！



新しいレシピや講習会のご案内、  
全国で活躍中の乳和食パートナーの皆さまの  
声など、乳和食の情報盛りだくさんで  
お届けします！ ご登録はこちら！

