

今年の冬も みんなで「ミルク鍋」&「ミルク料理」を楽しもう!



#私のミルク鍋

2024.12.15 Sun →  
2025.1.31 Fri

牛乳・乳製品を使った  
料理をつくって  
#私のミルク鍋をつけて  
写真投稿しよう!

「鍋料理」  
以外もOK!

「#私のミルク鍋」  
特設サイトで  
お気に入りの写真を  
テンプレートと合成!



★料理に合わせて選べる投稿用テンプレート★

かわいいイラスト入りのテンプレートを使って手軽に参加できます。

牛乳・乳製品を使った  
鍋料理を投稿したい

お鍋以外のミルク料理やスイーツ、  
ドリンクを投稿したい

「ミルク鍋」用テンプレートを活用!

「ミルク料理」用テンプレートを活用!

牛乳・乳製品を使えばどんなお鍋でもOKです

たとえば…牛乳を使った鍋料理、  
チーズやヨーグルトなどの乳製品を使った鍋料理、  
牛乳・乳製品を使ったスイーツ鍋など

牛乳・乳製品を使ったレシピなら何でもOKです

たとえば…牛乳・乳製品を使った料理(鍋料理以外)、  
牛乳やチーズ、ヨーグルト、クリーム、アイスクリームなどを  
使ったスイーツやドリンクなど



くわしい投稿方法は裏面へ

「#私のミルク鍋」投稿期間：2024年12月15日(日)～2025年1月31日(金)



#私のミルク鍋



◀「#私のミルク鍋」特設サイト  
テンプレートを使った写真合成はこちらで  
※2024.11.7公開予定



◀本SNS企画の概要や投稿方法、  
テンプレート単体のダウンロードはこちら

Jミルク公式SNS



お問い合わせ



一般社団法人Jミルク  
コミュニケーショングループ  
✉ milkday@j-milk.jp



# 特設サイトとテンプレートを使った投稿方法

「#私のミルク鍋」特設サイト

※2024.11.7公開予定



- ① 特設サイトTOP画面で、使用するテンプレートを選択
- ② 投稿したい写真をアップロードしてテンプレートと合成
- ③ 作成したデータをスマホに保存
- ④ ハッシュタグ「#私のミルク鍋」をつけて投稿 \*どちらのテンプレートでも「#私のミルク鍋」をつけて投稿してください。

## ▼「ミルク鍋」用テンプレートの活用例



## ▼「ミルク料理」用テンプレートの活用例



## ★ RECIPES ★

### 牛乳とヨーグルトを使った鍋のご紹介



ミルクマイスター®高砂さん考案

ミルクスープが決め手!

ヨーグルトマニア 向井智香さん考案

### 牛乳×山形ご当地ラーメン「鳥中華」



### 爽やかヨーグルト餅のトマト鍋



#### 【材料】(2人分)

<A>  
牛乳…400ml  
めんつゆストレートタイプ…30ml  
中華スープの素(粉末)…大さじ1  
味噌…小さじ1  
おろしにんにく(チューブ)…小さじ1

<B>  
中華麺(平打ち麺 生タイプ)…2玉  
<C>  
サラダチキン…約50g  
青ネギ(カット済み)…適量  
味付き卵…1個

<仕上げ用> きざみり、黒胡椒、ごま油…適量

#### 【作り方】

- ① 鍋にスープとなるAを入れて沸騰しない程度に中火で火にかける。
- ② スープが温まったらBを入れる(中華麺は別茹でして、一度水通しをする)
- ③ 麺が温まったらCを入れる。小分けにしたらお好みできざみり、黒胡椒、ごま油をかけて完成。



地元山形のご当地ラーメン「鳥中華」をミルク鍋に簡単アレンジ!牛乳のコクとまろやかさが満足感抜群です!

ミルクマイスター®高砂さん

牛乳をこよなく愛する  
世界一牛乳好きなグラフィックデザイナー

📧 @milkmeister 📷 @milkmeister0601

#### 【材料】(2人分)

<A>  
キャベツ…1/8個  
ブロッコリー…1/2株  
ヤングコーン…3本  
ブラウンマッシュルーム…4個  
ウインナー…3本

<B>  
プレーンヨーグルト…65g  
上新粉…50g  
粉チーズ…10g  
乾燥バジル…適量

<C>  
カットトマト缶…1缶(400g)  
水…100ml  
顆粒コンソメ…大さじ1強

<仕上げ用> ブラックオリーブ、オリブオイル…適量

#### 【作り方】

- ① Aは食べやすい大きさにカットし、Bはよく練り合わせておく。
- ② 鍋にCを入れて沸かし、①を加え蓋をして煮込む。
- ③ 野菜がくったりしてきたら、スライスしたブラックオリーブを散らし、オリブオイルを回しかける。



ヨーグルトを具として食べたい!という熱い想いで開発。バジルとヨーグルトの爽やかな香りが広がります。

向井智香さん

一般社団法人ヨグネット代表理事

📧 @yoghurt\_freak 📷 @yoghurt\_freak

