

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
料理をつかって
#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

「ミルク鍋」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



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

「ミルク料理」用テンプレートを活用！

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

「#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」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」



【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 |
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> きざみのり、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のり、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

爽やかヨーグルト餅のトマト鍋



【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 |
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