

超簡単ヘルシー：スキムソース五種

ご紹介は5種類しています。

材料は、全て4人分の目安です。

スキムミルクとは、生乳、牛乳または特別牛乳から殆どの乳脂肪分を除き粉乳にして保存性に優れています。そのためエネルギーが少ないことが特徴で、動物性脂肪を含まない動物性たんぱく質源やカルシウム源、ビタミンB2源として優れています。

・スキム七味ソース

あんじょうみそ：36g スキムミルク：30g 湯：60g 酢：20g
七味とうがらし：少々

あんじょうみそに湯で溶いたスキムミルクを混ぜ合わせ、酢と七味とうがらしを加えて味を整えます。

こんにゃくの田楽などに良く合う。

副
菜

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
49kcal	3.5g	0.4g	91mg	0.4mg	0.6g	0.7g



・スキムソースサラダ

スキムミルク：40g 湯：60g ヨーグルト(マヨネーズ)：30g
酢：15~20g 塩・こしょう：少々

湯で溶いたスキムミルクとヨーグルトまたはマヨネーズ、酢を良く混ぜ合わせる。野菜のサラダなどに良く合う。マヨネーズがどうしてもお好きな方にお勧め。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
87kcal	3.6g	5.5g	112mg	0.1mg	0g	0.4g

同じ量のマヨネーズを摂ると

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
335kcal	0.7g	35.8g	4mg	0.1mg	0g	0.9g



・スキムネーズソース

スキムミルク：40g 湯：40g 酢：36g サラダ油10g
 玉ねぎ：12g にんじん：12g 塩：2g

湯で溶いたスキムミルクに酢とサラダ油を少しずつ加え、冷やしながら泡立て器で混ぜ合わせる。

すりおろした玉ねぎ、にんじんを加えて、よく混ぜ合わせ、塩で味を整える。

野菜を搾りおろした時に出る汁は捨てる。

魚料理（鮭の冷製）などに合うソースです。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
63kcal	3.5g	2.6g	112mg	0.1mg	0.1g	0.6g

副
菜



・スキムソースフルーツ

スキムミルク：40g 湯：60g 砂糖：5g レモン汁：1/2個分
 塩：1g こしょう：少々

湯で溶いたスキムミルクに砂糖、レモン汁、塩こしょうを加え、良く混ぜ合わせる。
 フルーツサラダなどに良く合う。

1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
43kcal	3.4g	0.1g	111mg	0.1mg	0g	0.3g



・スキムソース中華風

スキムミルク：20g スープ：75g あんじょうみそ：36g
とうばんじゃん

酢：30g 豆板醬：5g ごま油：13g

スキムミルクを鶏などの蒸し汁（スープ）で溶き、他の材料・あんじょうみそ、酢、豆板醬、ごま油と合わせて、良く混ぜ合わせます。

中華風の感じで、肉料理などのソースに良く合います。



1人分栄養価

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食物せんい	食塩相当量
72kcal	2.8g	3.7g	63mg	0.5mg	0.6g	0.9g