

報道関係各位

“電子レンジ調理のパイオニア” 村上 祥子先生とコラボ！

大人のための粉ミルク「プラチナミルク for バランス」のレシピサイトがリニューアル

乳たんぱく質やカルシウムを補う！春の簡単レシピが登場

雪印ビーンスターク株式会社（本社：東京都新宿区 代表取締役社長：内田 彰彦）は、料理研究家、管理栄養士の村上 祥子先生とコラボレーションし、大人のための粉ミルク「プラチナミルク for バランス」を活用した春の簡単アレンジレシピを公開いたします。

プラチナミルクアレンジレシピサイト

https://www.beanstalksnow.co.jp/forfamily/platinum_recipe/

母乳や粉ミルクの研究を活かして開発された「プラチナミルク for バランス」は、たんぱく質、カルシウムなど8種のミネラルや12種のビタミンを含む栄養バランスサポート食品で、いつものメニューに「ちょい足し」していただくだけで簡単に栄養満点なお食事をお楽しみいただけます。

今回は料理研究家、管理栄養士の村上 祥子先生とコラボレーションし、“春から始めるプラチナミルク習慣”として、1食100gのたんぱく質食材をとるための一助として無理なくプラスできるメニューを開発いたしました。村上先生お気に入りの『寝起きのミルクティー』をはじめ、『ムラカミ流パワフルミルク』、『プラチナミルクヨーグルト』、『プラチナミルク寒天』など、はじめての方でも手軽にトライ出来る簡単メニューとなっております。是非この機会にお試しください。



寝起きのミルクティー



ムラカミ流パワフルミルク



プラチナミルクヨーグルト



プラチナミルク寒天

● “春から始めるプラチナミルク習慣” 簡単レシピ

① 寝起きのミルクティー

1人分 110kcal / たんぱく質 5.9g / 塩分 0.2g

【材料（1人分）と作り方】

1. マグカップの7分目まで水を注ぐ。紅茶のティーバッグを1個入れ、ラップはかけずに電子レンジ600Wで2分加熱。
2. 取り出して、ティーバッグを外し、牛乳100mlを注ぎ、プラチナミルク for バランス スティック1本（10g）を加えて混ぜる。砂糖はお好みで…。牛乳を注ぎ…おいしくいただくために紅茶の温度を下げる



② 今日は乳製品がとれなかった、という日には『ムラカミ流パワフルミルク』

1人分 220kcal / たんぱく質 11.8g / 塩分 0.3g

【材料（1人分）と作り方】

マグカップに牛乳1カップを注ぐ。プラチナミルク for バランス 2本（20g）を加えて混ぜる。



③ プラチナミルクヨーグルト

1人分 150kcal / たんぱく質 9.0g / 塩分 0.3g

【材料】1人分

- ・プラチナミルク for バランス 2本（20g）
- ・プレーンヨーグルト 100ml

【作り方】

1. グラスにヨーグルトを入れて、プラチナミルク for バランスを加えて混ぜる。
2. 好みにフルーツやジャムをのせても。（写真はブルーベリージャムを添えています）



④ プラチナミルク寒天

全量 486kcal / たんぱく質 16.8g / 塩分 0.4g

1個分 81kcal / たんぱく質 2.8g / 塩分 0.1g

【材料】60gのもの6個分

- ・水 100ml
- ・粉寒天 4g
- ・砂糖 大さじ3
- ・牛乳 200ml
- ・プラチナミルク for バランス 4本（40g）
- ・バニラエッセンス 5滴

【作り方】

1. 鍋に水を入れ、粉寒天を加えて混ぜ、5分おく。中火にかけ、混ぜながら煮溶かす。
2. 煮立ったら少し火を弱め、砂糖、牛乳、プラチナミルク for バランス、バニラエッセンスを加え、弱火で混ぜながら、2分煮て火を止める。
3. 水でぬらした容器に流し入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし固める。



村上 祥子（むらかみ さちこ）先生 よりコメント

「プラチナミルク for バランス」の存在を知って、1年が過ぎました。
子どもの頃から、牛乳を毎日飲んできましたが、50歳で料理の仕事に本格的に復帰して以来、牛乳にスキムミルクを加えるようになりました。
勤務している（公）福岡女子大学の開学記念パーティで雪印ビーンスターク株式会社にお勤めの後輩の方に出会ったことがきっかけで、スキムミルクを「プラチナミルク for バランス」に変更して美味しさに驚愕！
「プラチナミルク for バランス」に含まれているたんぱく質、ビタミン類、ミネラル類に安心。
村上料理教室の50歳を過ぎた生徒さんたちにコロナ禍でお休みの間も飲んで下さいね！
お味噌汁に入れて、冷ややっこに、ヨーグルトにとお奨め例を書いて送りました。
その反響の大きさを雪印ビーンスターク株式会社様にお伝えして、このたびコラボレシピが実現！
ヘルシーで、おいしいと世界でみとめられた和食のように、「プラチナミルク for バランス」が皆様の体力作りの支えになり、人生100年時代を元気に歩いていかれることを願っています。

村上 祥子先生 プロフィール

料理研究家。管理栄養士。公立大学法人福岡女子大学客員教授

1985年より福岡女子大学で栄養指導講座を担当。治療食の開発で、油控えめでも一人分でも短時間においしく調理できる電子レンジに着目。以来、研鑽を重ね、電子レンジ調理の第一人者となる。糖尿病、生活習慣病予防改善のための栄養バランスのよい、カロリー控えめのレシピ、簡単にできる一人分レシピ、日本型食生活を子どものうちから身につけるための三歳児のミニシェフクラブ、保育所、幼稚園、小学校の食育出前授業など、あらゆるジャンルに電子レンジテクを活用。日本栄養士会主催の特別保健指導にも講師として参加する。「ちゃんと食べてちゃんと生きる」をモットーに、日本国内はもとより、ヨーロッパ、アメリカ、中国、タイ、マレーシアなどでも、「食べ^{ちから}力」をつけることへの提案と、実践的食育指導に情熱を注ぐ。自称、空飛ぶ料理研究家。電子レンジ発酵パンの開発者であり、バナナ黒酢の生みの親。食べることで体調がよくなるたまねぎの機能性に着目。たまねぎ氷を開発し、注目を集めている。

これまでに出版した単行本は968万部にのぼる。公立大学法人福岡女子大学にある「村上祥子料理研究資料文庫」の50万点の資料は2021年3月現在、大学に出向くと、システム検索可能。



空飛ぶ先生 CLUB

<http://murakami-s.blog.jp/>

村上祥子の空飛ぶ食卓

<http://murakami-s.jp/murakami-s/>

■「プラチナミルク for バランス」商品詳細

たんぱく質やカルシウムも補える！大人のための粉ミルク

12種の
ビタミン

8種の
ミネラル

カルシウム
など

香料不使用

たんぱく質



たんぱく質、カルシウムなど8種のミネラル、12種のビタミンなど、多くの栄養素が毎日の健康をサポートします。そのまま溶かして飲んでいただくほか、粉末なので、コーヒー、おみそ汁やシチューなどに混ぜたり溶かししたり、いろいろなものに使えます。やさしいミルク味で飽きのこない美味しさです。



【商品概要】

●プラチナミルク for バランス 缶タイプ
内容量／300g (約 15 回分)
希望小売価格2 138円 (本体 1 980円)

●プラチナミルク for バランス スティック 10本
内容量／10g×10本
希望小売価格979円 (本体 907円)



お客様からのお問い合わせ
雪印ビーンスターク(株)お客様センター0120-241-537
9:00~17:00 (土日祝日を除く)