

淡路島ホエイ



お肉を漬ければ柔らかく
ケーキに使えばしっとり
ふわふわ食感に！

— 栄養満点・淡路島牛乳の恵み —

ホエイとは...

ホエイ(乳清)は、
様々な栄養素を含んでいます。
栄養分の吸収率が高いため、
料理やお菓子など幅広く
使用されています。



チーズ製造時に
生産されます！



牛乳を固形分と
水分に分離します。
固形分がチーズ、
水分がホエイです。

料理の
お水の代わりに！

- 良質なプロテイン・低脂肪です。
- 吸収率が高く、タンパク質合成、インスリン分泌を促進します。
- 乳成分由来のカルシウムや各ビタミン類を多種含みます。



免疫力に訴求！



お料理に
スープ・鍋・漬物など



お菓子に
ケーキ・パンなど



飲み物に
水分+栄養補給

【栄養満点！ホエイ使用例】

● はちみつレモンでからだポカポカ♪「ほっとホエイ」
ホエイを温め、
はちみつとレモンを少量加えます。



● ホエイの酸味でしっかりコク！「ホエイカレー」
水+ホエイをレシピ記載の
水の分量通り加えます。



筋力低下や 認知症の予防にも◎