

乳和食でおいしく健康促進!

さばのミルクみそ煮

トータル
塩分
2.7
g

トータル
エネルギー量
785
kcal

※エネルギー、塩分は1人分です

このメニューは
ごはん(150g)
を含みます エネルギー
252kcal



さばのミルクみそ煮



牛乳で魚の臭みと塩分カット!

塩分1.0g

エネルギー 230kcal



材料

	[1人分]	[4人分]
さば(生)	70g	280g
牛乳	50cc	200cc
みそ	小さじ1	大さじ1・1/3
酒	大さじ1	大さじ4
砂糖	大さじ1/2	大さじ2
赤唐辛子(半分にして種を除く)	1/2本	2本



作り方

- 鍋にみそ・酒・砂糖・赤唐辛子・さばをいれ、牛乳を注ぐ。
- 火にかけてふつふつとしてきたら、落しぶたをして中火よりやや弱火で約10分煮て、そのまま冷ます。

きのこたっぷりしょうが汁



しょうがをたっぷり使って減塩!

塩分1.1g

エネルギー 51kcal



材料

	[1人分]	[4人分]
えのきたけ	10g	40g
しめじ	10g	40g

ほうれん草	10g	40g
しょうが(すりおろす)	1g	4g
〈だし〉		
だし昆布	1.5g	6g
かつお節	3g	12g
水	150cc	600cc
ごま油	4g	16g
濃口醤油	7g	28g



作り方

- 昆布とかつお節でだしをとる。
- 食べやすい大きさに切ったきのこを、ごま油でしんなりするまで炒める。
- だし汁と醤油を入れて沸騰したら、最後にほうれん草を入れてしょうがのすりおろしを加え火を通す。

中華風和え物



ピリ辛味も美味しい!

塩分0.6g

エネルギー 43kcal



材料

材料		[1人分]	[4人分]
	キャベツ	60g	240g
	にんじん	15g	60g
	みょうが	5g	20g
	赤唐辛子	0.5g	2g
A	酢	5g	20g
	砂糖	1g	4g
	ごま油	2g	8g
	塩	0.6g	2.4g



作り方

- キャベツ・にんじんは短冊切りにしてゆでる。
- みょうがはせん切りにする。
- 赤唐辛子とAを合わせて①②を混ぜる。

豆腐入りフルーツ白玉



水の代わりに豆腐を使うとなめらかさアップ!カルシウムも取れて一石二鳥!

エネルギー 209kcal



材料

	[1人分]	[4人分]
白玉粉	25g	100g
絹ごし豆腐	25g	100g
〈シロップ〉		
砂糖	20g	80g
水	20cc	80cc
レモン汁	小さじ1/2	小さじ2
みかん缶詰	40g	160g



作り方

- 白玉粉に豆腐を加え耳たぶくらいの硬さにこねる。
- 鍋に砂糖と水を入れ煮溶かす。レモン汁を加え冷まし、シロップを作る。
- 鍋に水を沸騰させ、丸めた白玉をゆでる。白玉が浮いてから1分程度で冷水に取る。
- 皿に白玉、みかん缶詰を盛り、シロップをかける。



手軽でおいしい 乳和食

牛乳の旨味やコクを上手に活用した、手軽でおいしく作れる調理法。食塩が少なくすみ、日本人に不足しがちなカルシウムを効率よく摂ることができます。