

# おいしく減塩乳和食

乳和食は、味噌や醤油などの調味料に「コク味」や「旨味」のある牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに食塩やだしを減らし、おいしく和食を食べる調理法です。

## 和食の弱点を牛乳がカバー！



和食は健康的な食事といわれていますが、食塩摂取量が多くなりがちで、カルシウムが摂取しづらい弱点も…。



この弱点をカバーするのが、牛乳の持つ「旨味」や「コク」と「豊富なカルシウム」なのです！

## 乳和食5つの調理法

だしにする



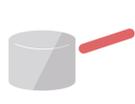
だし汁を牛乳に代えるだけ。コクで塩分を抑えます。

調味料を  
わる・のぼす



水がわりに牛乳を使って旨味を残したまま減塩に。

ゆでる・  
ゆで戻す



野菜や乾物に牛乳を使うとコクや甘み加わります。

溶く



小麦粉を牛乳で溶くと旨味で調味料を減らせます。

酢を加える



カッテージチーズと乳清にわけると調理の幅が広がります。

## 牛乳を使って おいしくヘルスケア



高血圧の予防



メタボの  
リスク低減



血糖値の上昇を  
ゆるやかに



歯や骨、筋肉の  
健康を保つ



健康寿命を  
のばす

