



食塩相当量
30%カット!



食塩相当量
36%カット!



食塩相当量
50%カット!



※1人分

エネルギー 425kcal
カルシウム 142mg
食塩相当量 1.4g



ミルクつけつゆそうめん

ミルクを加え、めんつゆの量は通常の13分の1に!



材料
(2人分)

<ミルクつけつゆ>

牛乳 200ml
めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1
そうめん 2束 (200g)

<薬味>

ねぎまたは青じそ 適宜
すりごま 適宜
おろししょうが 適宜



作り方

- めんつゆと牛乳を合わせて、ミルクつけつゆを作る。
- そうめんをゆで、ゆで上がったらザルに上げて水洗いし、器に盛る。
- そうめんを1につけながら、薬味をたっぷり入れていただく。

※1人分

エネルギー 192kcal
カルシウム 243mg
食塩相当量 0.7g



高野豆腐のミルク煮

ミルクのコクで調味料は通常の半分以下で食感ほもっちり!



材料
(2人分)

高野豆腐 2枚 (40g)
牛乳 200ml
砂糖 大さじ1
しょうゆ 小さじ1



作り方

- 高野豆腐はさっと洗って水気を絞り、1枚を4等分に切っておく。
- 鍋に牛乳と砂糖、しょうゆを入れてときどき底を混ぜながら中火にかけ、ふつふつとしてきたら高野豆腐を加えてクッキングシートで落とし蓋をし、弱火で煮汁が少なくなるまで7-8分コトコトとゆで戻しながら煮る。

※1人分

エネルギー 71kcal
カルシウム 86mg
食塩相当量 1.2g



減塩みそ汁

朝食で手軽に減塩しよう!



材料
(2人分)

<ミルクみそ>

みそ 大さじ1
牛乳 大さじ1

水 300ml
かつお節削り節 (お茶パックに入れておく) 5g
豆腐 100g
ねぎ (小口切り) 10cm
なめこ 50g



作り方

- みそと牛乳をしっかりと混ぜ合わせておく。
- 豆腐は1.5cm角に切り、水けをきっておく。
- 鍋に分量の水を沸かし、かつお節を入れてフツフツとしてきたら、豆腐、ねぎ、なめこを加えひと煮する。
- かつお節をしっかりと絞って取り出したら、1を加えて火を止める。

さらにおいしくなるポイント

- 乳和食を調理する際は、成分無調整の牛乳を使用。レシピの分量は、しっかり計量しましょう。
- 焦げ付きやすいので、フッ素樹脂加工の調理器具を使いましょう。
- 牛乳は加熱により表面や底に膜を張る性質がありますので、時々混ぜながら調理しましょう。

監修: 料理家・管理栄養士 小山浩子

