



食塩相当量  
50%カット!



食塩相当量  
62%カット!



食塩相当量  
29%カット!



※1人分

エネルギー  
100kcal

カルシウム  
52mg

食塩相当量  
0.3g



## ミルク納豆

牛乳減塩生活のスタートにおすすめ!



納豆 ..... 1パック (45g)  
牛乳 ..... 小さじ2  
添付のたれ ..... 半量



1. 納豆を練り、牛乳を加えてさらに練る。
2. 1に添付のたれを半量加えて練る。

※1人分

エネルギー  
141kcal

カルシウム  
75mg

食塩相当量  
0.5g



## ミルクきんぴら

赤唐辛子の辛みも生かして減塩!



合いびき肉 ..... 50g  
ごぼう (せん切り) ..... 1/3本 (60g)  
にんじん (せん切り) ..... 1/4本 (30g)  
サラダ油 ..... 小さじ1  
赤唐辛子 (種を除く) ..... 1/2本

<A>

牛乳 ..... 100ml  
砂糖 ..... 小さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1



1. フライパンにサラダ油と赤唐辛子を入れて熱し、合いびき肉とごぼうとにんじんを加えて、しんなりするまで中火で炒める。
2. 1にAを加える。ごぼうとにんじんがやわらかくなり、汁気が完全なくなるまで炒め煮にする。

※1人分

エネルギー  
160kcal

カルシウム  
328mg

食塩相当量  
1.2g



## 切干し大根とひじきのミルク煮

ミルクがしみた大根に  
ごまの風味がぴったり!



切干し大根 ..... 20g  
ひじき ..... 15g  
すりごま ..... 大さじ1

<A>

牛乳 ..... 200ml  
水 ..... 50ml  
みりん ..... 大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1  
顆粒だし ..... 小さじ1/2



1. 切干し大根とひじきはしっかり洗って、よごれや臭みを取り、水気を絞る。
2. 鍋にAを合わせて中火にかけ、ふつふつとしてきたら1の切干し大根とひじきを加え、ほとんど汁気がなくなるまで煮る。
3. 火からおろしてすりごまを混ぜ、器に盛る。

### 💡 さらにおいしくなるポイント

1. 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。
2. 揚げ付きやすいので、フッ素樹脂加工の調理器具を使いましょう。
3. 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

