



食塩相当量
79%カット!



※1人分

エネルギー
381kcal

カルシウム
308mg

食塩相当量
0.7g

調味料を
わる・のぼす

食塩相当量
55%カット!



※1人分

エネルギー
81kcal

カルシウム
68mg

食塩相当量
0.5g

だしにする

ミルクマーボー豆腐

ラー油の香ばしい風味がアクセント!

食べるラー油	20g
長ねぎ(みじん切り)	1/2本(80g)
豚ひき肉	100g
木綿豆腐	300g

<A>

牛乳	200ml
片栗粉	大さじ1
顆粒鶏がらダシ	小さじ2/3

1. フライパンに食べるラー油を熱し、長ねぎを炒める。豚ひき肉も加えて炒める。
2. 豆腐をキッチンペーパーに包み、しっかり水切りをしてから、くずしながら加えて炒める。
3. 2に合わせておいた A を加え、全体にとろみがつくまでかき混ぜながら加熱する。

材料
(2人分)

作り方

ミルク茶碗蒸し

たんぱく質豊富な牛乳で具材要らず!
子どもから高齢者までおすすめ!

卵	1個
牛乳	200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
花麩	4枚
三つ葉(5cm長)	6本
ゆずの皮	1/6個分

1. 卵を溶きほぐし、牛乳を少量ずつ混ぜながら加えて、めんつゆも混ぜる。
2. 器に、花麩、三つ葉、ゆずを入れて1を等分に注ぎ1個ずつラップをし、輪ゴムをかける。
3. 深めのフライパンに約3cmの高さまで水を入れ、沸騰したら2を入れて蓋をし、強火で2~3分、卵液の色が白っぽくなり表面が固まったら火を弱め、トロ火で7~8分蒸す。

材料
(2人分)

作り方

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. 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。
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



乳和食サイトにて
乳和食レシピ動画を
配信中!

