



## 鶏の牛乳レモン つみれ鍋

牛乳・レモン・めんつゆで作る、  
今までにない新しい鍋!

※1人分

エネルギー  
433kcal

カルシウム  
423mg

食塩相当量  
1.0g

酢を加える



食塩相当量  
66%カット!

材料  
(2人分)

牛乳 ..... 400ml  
水 ..... 100ml  
レモン(輪切り) ..... 1/2個  
めんつゆ ..... 大さじ1

<A> 鶏ももひき肉 ..... 200g  
白こしょう ..... 少量  
酒 ..... 大さじ2  
しょうが汁 ..... 小さじ2  
細ねぎ(小口切り) ..... 4本分

<具材>  
白菜、ねぎ、生しいたけ、焼き豆腐、  
にんじん、えのきだけ、春菊など  
お好みで 適宜

作り方

1. 具材は食べやすい大きさに切る。
2. 土鍋に牛乳、分量の水、レモンを合わせて沸かし、牛乳が分離したらレモンをすぐに取り出し、チーズを網ですくいとる。
3. ボウルに A と、2 のチーズを合わせてよく混ぜる。
4. 2 の乳清が残った土鍋にめんつゆを加える。火にかけて煮立ったら、3 をスプーンですくい入れ、具材も入れて一緒に煮る。



火にかけて  
しばらく経つと...

透きとおる!



### 👨‍🍳 小山先生のサプライズ誕生ストーリー

栄養たっぷり、体が芯から温まる冬の定番、ミルク鍋。鮭や白菜を加えて作る方も多いのではないのでしょうか。今回は白くない、ミルクの味がしないミルク鍋を開発しました。鍋の中で起こる不思議な化学変化を楽しみながら、作ってみてくださいね。減塩とは思えない、とってもおいしい鍋レシピですよ♡

料理家・管理栄養士 小山浩子

