



※1人分

エネルギー  
100kcal

たんぱく質  
7.9g

カルシウム  
52mg

塩分  
0.3g※

牛乳量  
10ml



※1袋塩分0.5gの添付のたれを使用した場合

### ミルク納豆

乳和食で減塩生活のスタートにおすすめ!

材料  
(1人分)

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

作り方

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。

Point

- 「塩分を控えても、牛乳の旨みのおかげでおいしく食べられる」ということを、最も実感できる基本の品。
- 残したたれは卵1個、牛乳50mlと一緒に混ぜて焼けば、減塩だし巻き卵に。



#### おいしく作るポイント

納豆を練った後、牛乳、たれの順番に加えることでより味を濃く感じて頂けます。



※1人分

エネルギー  
57kcal

たんぱく質  
3.0g

カルシウム  
73mg

塩分  
0.6g

牛乳量  
25ml



### 切り干し大根の煮物

ミルクだしがしみた切干大根はふっくら煮あがり、冷めても美味!

材料  
(4人分)

- 切り干し大根(乾燥) ..... 30g
- さつま揚げ ..... 2枚
- <A> 牛乳 ..... 100ml
- 水 ..... 100ml
- めんつゆ(3倍濃縮) ..... 大さじ1

作り方

1. 切り干し大根はぬるま湯でもどして水けを絞り、5cmの長さに切る。さつま揚げは短冊に切る。
2. 鍋にAを合わせ、ふつふつとしてきたら1を加え、クッキングシートで落とし蓋をする。
3. 煮汁が少なくなるまで、中火よりやや弱火で煮含める。

Point

- さつま揚げは表面の油をペーパーでふいておくと、煮汁が染み込みやすくなります。

#### おいしく作るポイント

乾物を戻す時間は短めに。さっとぬるま湯につける程度がベスト。長時間戻しすぎると、仕上がりが水っぽくなり、味付けに物足りなさを感じることもあります。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子



@J\_milkofficial



@J\_milk\_official



@user-jx7mh6ck8l