



※1人分

エネルギー
77kcal

たんぱく質
6.5g

カルシウム
72mg

塩分
1.3g

牛乳量
15ml



※1人分

エネルギー
258kcal

たんぱく質
15.4g

カルシウム
356mg

塩分
1.1g

牛乳量
7.5ml



みそ汁

みそ半分でも、おいしく!

材料 (2人分)

<ミルクみその基本配合>

みそ	大さじ1
牛乳	大さじ1
かつおだし	300ml
木綿豆腐	100g
ねぎ (小口切り)	40g (1/3本)
なめこ	100g (1袋)

作り方

1. 牛乳とみそをしっかり合わせて「ミルクみそ」を作る。
2. だしで具材を煮る。
3. 火を止めてから「ミルクみそ」を加えて溶く。最後に入れるのがポイント。

Point

- かつおだしを水150ml、ホエイ150mlで作れば、だしは不要です。



厚揚げの甘辛ごま焼き

合わせミルク味噌でささっと副菜!

材料 (2人分)

厚揚げ	1枚 (250g)
ごま油	小さじ1
<A> 牛乳	大さじ1
みそ	大さじ1
みりん	大さじ1
白すりごま	大さじ1
小ねぎ	1本

作り方

1. 厚揚げは表面の油をキッチンペーパーでふき取り、短冊に切る。
2. フライパンにごま油を熱し、厚揚げの表面を焼く。合わせておいたAを加え、弱火で煮からめる。
3. 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らす。

Point

- あわせておいたAを加える際、弱火もしくは火を止めてから合わせて下さい。

おいしく作るポイント

- ・ 「牛乳+味噌」を含む調味料はよく混ぜておきましょう。
- ・ 具材を加熱後、火を止めてから「牛乳+味噌」を加えると、減塩でも味噌の香りが引き立ち、美味しく食べていただけます。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子

