



※1人分

エネルギー
320kcal

たんぱく質
8.4g

カルシウム
143mg

塩分
2.0g

牛乳量
75ml



※1人分

エネルギー
91kcal

たんぱく質
1.6g

カルシウム
43mg

塩分
0.6g

牛乳量
11ml



ごま香る・トマトと生姜の チーズ粒つゆかけうどん

お財布にやさしく、高栄養

材料 (1人分)

<つゆ>

- 牛乳 75ml
- ポン酢しょうゆ 大さじ1
- トマト ※ヘタを除き、1cm角に切る 中1/3個 (50g)
- 冷凍うどん 1袋 (200g)
- しょうが 1/2片 (7.5g)
- 白ごま 小さじ1
- ごま油 小さじ1

作り方

- 耐熱容器に牛乳、ポン酢しょうゆを加え、ふんわりラップをし、電子レンジ(600W)、様子をみながら1分～1分30秒加熱。牛乳を完全に分離させる。分離していないときはさらに、様子をみながら30秒かけて下さい。
- 1.にトマトを合わせてつゆを作る。
- うどんは表示に従って電子レンジで解凍し、器に盛る。
- つゆをかけ、生姜を添え、ひねりごまとごま油を全体にかける。



おいしく作るポイント

- 牛乳を完全に分離させる。
- 分離していないときはさらに、様子をみながら30秒かけて下さい。
- 新しょうががおすすめ。手軽なチューブ生姜でも可。
- ひねりごまとは、指先で軽くひねりつぶしたゴマを指します。

なすとピーマンの ミルク味噌炒め

ごはんがすすむ常備菜

材料 (4人分)

- サラダ油 大さじ1
- なす ※小さめの乱切り 2本 (正味200g)
- ピーマン ※7mm幅の千切り ※ヘタは除く 2個 (正味70g)
- みりん 大さじ2と1/2
- <ミルク味噌>
- 味噌 大さじ1 (18g)
- 牛乳 大さじ3
- 黒ごま 小さじ1と1/2

作り方

- フライパンにサラダ油を熱し、なすとピーマンの表面に油をからめ、アルミホイルで落し蓋をし、時々ヘラで混ぜながら、中火から徐々に火力を弱め、3～4分ほどかけて8分通り蒸し焼きにする。
- 1.にみりんを加えて炒め、なすがふっくらしてきたら、合わせておいたミルク味噌を加え、汁気がなくなるまで炒める。
- ひねりごまを全体にかける。



※ひねりごまとは、指先で軽くひねりつぶしたゴマを指します。

おいしく作るポイント

- ミルク味噌は、なすとピーマンがしっかり蒸し焼きされた後に加えて下さい。
- 辛味を出したいときは、種を除いた赤唐辛子を1/2本加えて炒めてください。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子

