



※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

牛乳+調味料

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。



※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

牛乳+調味料

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、時々へらで混ぜながら、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。

