



食塩相当量
50%カット!



エネルギー
198kcal

カルシウム
102mg

食塩相当量
0.9g



※1人分

食塩相当量
44%カット!



エネルギー
229kcal

カルシウム
71mg

食塩相当量
1.4g



※1人分

かぼちやのミルクそぼろ煮

だしは不要! 麵つゆとミルクと少量の鶏肉で煮るだけ!



- かぼちや 1/8 個 (正味 200g)
- 牛乳 200ml
- めんつゆ (3 倍濃縮) 大さじ 1
- 鶏ももひき肉 60g
- 塩 少量



1. かぼちやは種とわたを取り除き、2cm角に切り、面取りをする。
2. フライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉がほぐれたら1のかぼちやを加え、クッキングシートで落とし蓋をして中火にかける。
3. 煮立ったら火をやや弱くし、かぼちやがやわらかくなるまで煮る。仕上げに塩を加え、味を調える。
※3人分以上で作る場合、牛乳は少なめに。(例: 4人分...牛乳 350ml)



さばのミルクみそ煮

ミルクの効果で臭みが抜けて減塩に!
いつものさば味噌煮より作り方はとっても簡単!

- さば 2 切れ (各 75g)

<A>

- 酒 大さじ 2
- 砂糖 大さじ 1
- みそ 大さじ 1
- 赤唐辛子 1 本 (半分にして種を除く)
- 牛乳 100ml



1. 鍋にAとさばを入れ、牛乳を注ぐ。
2. クッキングシートで落とし蓋をして強火にかけ、ふつふつとしてきたら中火よりやや弱火で約 10 分煮て、そのまま冷ます。

さらにおいしくなるポイント

1. 乳和食を調理する際は、成分無調整の牛乳を使用。レシピの分量は、しっかり計量しましょう。
2. 焦げ付きやすいので、フッ素樹脂加工の調理器具を使いましょう。
3. 牛乳は加熱により表面や底に膜を張る性質がありますので、かぼちやを煮る際は時々混ぜながら調理しましょう。

監修: 料理家・管理栄養士 小山浩子

