



食塩相当量
23%カット!



エネルギー
222kcal

カルシウム
131mg

食塩相当量
1.0g



※1人分

食塩相当量
54%カット!



エネルギー
50kcal

カルシウム
143mg

食塩相当量
0.6g



※1人分

筑前煮

ミルクのコクを煮物に活かす!

- <A>** 牛乳 300ml
めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2
- 干しいたけ 4枚
鶏もも肉 (2cm角) 150g
料理酒 小さじ2
- ** 赤とうがらし 1本 (種を除く)
ごま油 大さじ1
- <C>** れんこん (輪切り) 100g
ごぼう (斜め切り) 1/2本
こんにゃく (手綱) 1/2本
- にんじん (乱切り) 1/2本
ゆでたけのこ (半月切り) 1/4本
さやいんげん (斜め切り) 4本

材料
(4人分)

作り方

1. Aを合わせ、干しいたけを手で割り入れて戻しておく。
2. 鶏肉はペーパータオルで水分をふき、酒をもみこんでおく。
3. フライパンにBを入れて加熱し、Cを加えて表面を焼く。にんじん、たけのこを入れて炒め、2を加えてサッと火を通したら1を戻し汁ごと入れ、クッキングシートで落とし蓋をして強火にする。
4. フツフツとしてきたら中火にし、時々底から混ぜながら15~20分煮含める。
5. 仕上げにいんげんを加えて、火を通す。

青菜のだし煮おひたし

ミルクのだしで味を引き出す!

- <A>**
- 牛乳 100ml
めんつゆ (3倍濃縮) 小さじ2
- 小松菜またはほうれんそう 100g
かつお節削り節 適量
すりごま (お好みで) 適量

材料
(2人分)

作り方

1. 青菜は軸を落とし、茎と葉に切り分けて、サッとゆで、水けをしっかりと絞っておく。
2. Aをフライパンに合わせて中火にかけ、水分が半分になるまで煮つめる。
3. 2に1を入れ、パチパチと音がするまで混ぜながら水分をとばす。
4. 器に盛り、かつお節をかける。お好みですりごまをふる。

💡ここがポイント!

干しいたけをそのまま牛乳で戻して煮汁に! 味に深みが出ます。



監修: 料理家・管理栄養士 小山浩子

