



食塩相当量
42%カット!



※1人分

エネルギー
301kcal

カルシウム
140mg

食塩相当量
1.0g



食塩相当量
67%カット!



※1人分

エネルギー
372kcal

カルシウム
35mg

食塩相当量
0.5g

溶く



牛乳肉じゃが

根菜の煮物は基本の煮物だしでおいしく減塩!

<A>

牛乳 200ml
めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ 1

じゃがいも 150g
にんじん 50g
たまねぎ 100g
牛薄切り肉 120g
グリーンピース 30g

※全て正味量、Bの合計は300gを目安に



1. じゃがいもは3cm角に切り、にんじんは1cm厚さの輪切りに、たまねぎはくし形に切る。肉は一口大に切っておく。グリーンピースはゆでておく。
2. フライパンにA、Bすべてと牛肉を入れ、クッキングシートで落とし蓋をし、焦がさないようにときどき底を混ぜながら中火で約15分間煮る。
3. じゃがいもがやわらかくなったら、落とし蓋をとり水分を飛ばす。
4. 器に盛り、仕上げにグリーンピースを飾る。

鶏のミルクから揚げ

酢と塩麹を活用して減塩下味テクをマスター!

鶏もも肉 (から揚げ用カット) 200g
塩麹 小さじ 1
酢 小さじ 2

<A>

片栗粉 大さじ 4
青のり 小さじ 2
牛乳 大さじ 2 と 1/2
サラダ油 適量



1. 鶏肉は、表面の水分をキッチンペーパーでしっかりふく。
2. 1に下味の塩麹と酢をもみ込み、10分おく。
3. 2にAを合わせた衣をつけ、170℃に熱した油でこんがり揚げろ。



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. 揚げ付きやすいので、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、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

