



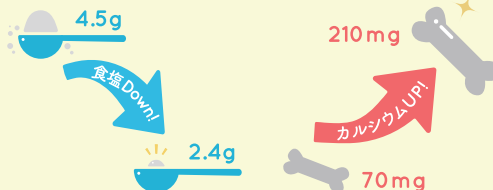
💡 乳和食を使うと、かんたんに美味しく減塩できる！

< オススメの献立 >

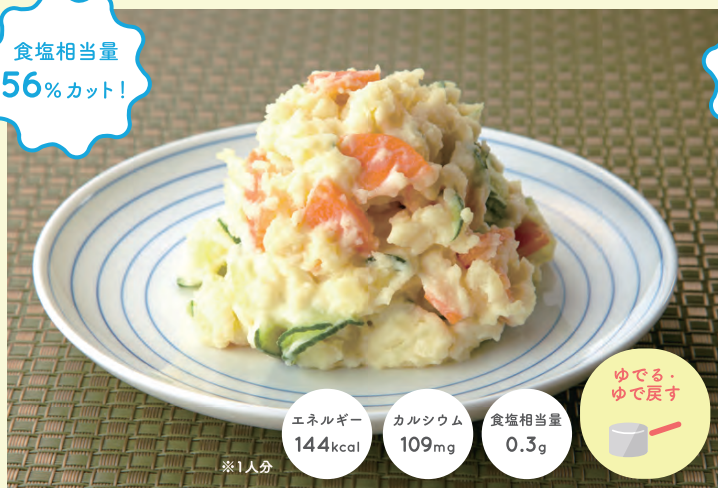
1. ごはん
2. ヘルシーとんかつ
3. ミルクポテトサラダ
4. ねぎとわかめのヨーグルトみそ汁※

※乳和食サイトにてレシピ公開中！

1食分を
乳和食定食
にすると…



食塩相当量
56%カット！



エネルギー
144kcal

カルシウム
109mg

食塩相当量
0.3g

ゆでる・
ゆで戻す

※1人分

食塩相当量
69%カット！



エネルギー
529kcal

カルシウム
71mg

食塩相当量
0.8g

溶く

※1人分

ミルクポテトサラダ

< ミルク粉吹きいも >

- | | |
|-------|-----------|
| じゃがいも | 2個 (200g) |
| 牛乳 | 200ml |
| 塩 | 少量 |
| すし酢 | 小さじ1 |
| きゅうり | 1/3本 |
| にんじん | 1/5本 |

材料
(2人分)

1. ミルク粉吹きいもをつくる。じゃがいもは皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗う。鍋にじゃがいも、牛乳を入れてクッキングシートで落とし蓋をし、中火で約15分煮る。
2. 落とし蓋を取り、火力を強めて底を混ぜながら、トロトロになるまで水分をとばす。最後に塩で味を調える。
3. 2が熱いうちに、すし酢を加えて和える。
4. 輪切りにしたきゅうり、いちょう切りにしてさっとゆで、水気を絞ったにんじんを加え、混ぜ合わせる。

※3人分以上で作る場合、牛乳は少なめに。(例：4人分…牛乳350ml)

作り方

ヘルシーとんかつ

- | | |
|--------|-----|
| 豚肩ロース肉 | 2枚 |
| 塩、こしょう | 各少量 |

< ミルク衣 >

- | | |
|------------|------|
| 薄力粉 | 大さじ4 |
| 牛乳 | 大さじ4 |
| パン粉、サラダ油 | 各適量 |
| キャベツ(せん切り) | 適量 |

< とんかつレモンソース >

- | | |
|---------|------|
| とんかつソース | 大さじ1 |
| レモン汁 | 大さじ1 |

1. 豚肉は全体をフォークの先で刺して穴を開け、塩、こしょうで下味をつけておく。薄力粉と牛乳はダマがなくなるまでよく溶き混ぜてミルク衣を作っておく。
2. 1の豚肉の表面の水気を拭き取り、ミルク衣にくぐらせてパン粉をしっかりとつける。
3. フライパンに深さ1cmを目安にサラダ油を入れて170°Cに熱し、2の両面をこんがり焼き揚げる。
4. 3とキャベツを皿に盛り、とんかつレモンソースをかける。

材料
(2人分)

作り方

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子

