

# おいしく無理なく続けよう、減塩生活。

## 牛乳 + 和食 = “乳和食”



乳和食では、しょうゆやみそなどの調味料を減らす代わりに、牛乳を使うことでコクやうま味をプラス。美味しさ、物足りなさを我慢することなく減塩をすることができます。また、日本人に不足しがちなカルシウムを摂取でき、骨粗鬆症予防にもなります。

### 青菜の牛乳煮びたし

#### 【材料】 2人分

- ・チンゲン菜…1/2袋（3cmざく切り）
- ・油揚げ…1/2枚（3cmせん切り・油抜き）
- ・にんじん…1/4本（3cm短冊切り）
- ・牛乳…100ml
- ・めんつゆ（2倍濃縮）…小さじ2 } ①



#### 【作り方】

- ①にんじん、油揚げを切る。チンゲン菜は切って、葉と茎を分けておく。
- ②鍋に①、にんじん、チンゲン菜の茎を入れて火にかける。
- ③煮詰めていく途中で、チンゲン菜の葉と油揚げを入れる。
- ④汁がなくなったら完成！

めんつゆを使うときは“濃縮倍率”を確認しましょう！

(1人あたり)

エネルギー 🔥  
68 Kcal

カルシウム 🦴  
126 mg

食塩相当量 🍲  
0.4 g

### ほうとう風ミルクみそ汁

#### 【材料】 2人分

- ・豚薄切り肉…30g（ひと口大）
- ・かぼちゃ…100g（ひと口大）
- ・にんじん…1/4本（いちょう切り）
- ・長ねぎ…20g（斜め切り）
- ・油揚げ…1/2枚（油抜き）
- ・だし汁…200ml
- ・みそ…小さじ2弱 } ②
- ・牛乳…100ml
- ・七味唐辛子…適宜



#### 【作り方】

- ①鍋に分量のだし汁を入れて沸騰させ、かぼちゃ、豚肉、にんじんを煮る。アクが出たら、アクを取る。
- ②具材が柔らかくなったら、油揚げ、長ねぎを入れてさらに煮る。
- ③②を入れて火を止める。七味唐辛子はお好みでどうぞ！

牛乳と野菜の甘味で、優しい味に仕上がります。

(1人あたり)

エネルギー 🔥  
142 Kcal

カルシウム 🦴  
95 mg

食塩相当量 🍲  
0.8 g