おいしく無理なく続けよう、減塩生活。

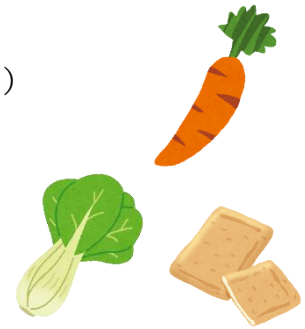
牛乳 ＋ 和食＝“乳和食”

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
} Ⓐ



【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Ⓐ、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	カルシウム	食塩相当量
６８Kcal	１２６mg	０．４g

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
・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具材が柔らくなったら、油揚げ、長ねぎを入れてさらに煮る。
③Ⓑ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	カルシウム	食塩相当量
１４２Kcal	９５ｍｇ	０．８ｇ