

ミルク牛乳レシピ
3
主菜



牛乳の風味を生かし、調味料を少なく

[1人分]



牛乳おでん

エネルギー
265kcal

たんぱく質
20.7g

脂質
14.1g

カルシウム
243mg

食塩相当量
3.0g

材料(2~4人分)

卵	2個
大根	1/3本
こんにゃく	1枚
好みの具	適量
水	500ml
牛乳	500ml
和風顆粒だし	小さじ4
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2

【つみれ】 【おすすめの具】

鶏むねひき肉	150g
玉ねぎ	1/4個
ねぎ	20g
キクラゲ	1個
しょうゆ・片栗粉	各大さじ1
塩	小さじ1/3
顆粒中華だし	小さじ1

【チーズきんちゃく】 【おすすめの具】

シメジ	1/3房
にんじん	1/3本
油揚げ	4枚
チーズ(ピザ用)	50g

作り方

- ①大根・こんにゃく(好みの具も)を適当な大きさに切り、卵と大根は下ゆでをする。
- ②鍋に水を入れて火にかけ、調味料Aを加える。
- ③材料を入れて柔らかくなるまで中火で煮る。
- ④最後に牛乳を加え、弱火で味がしみ込むまで煮る。

【つみれ】

- ①玉ねぎはみじん切り、ねぎは小口切りにする。キクラゲは水で戻しておき、みじん切りにする。
- ②材料(①とひき肉)を混ぜてから、調味料Bを加えて混ぜる。
- ③1口大に丸める。
- ④沸騰したおでんの中に入れて煮る。

【チーズきんちゃく】

- ①シメジは1本ずつぐらいに房を分ける。にんじんは2cmぐらいの千切りにする。
- ②油揚げは油抜きをして端を切り、指で開いて袋状にし、①とチーズを詰める。
- ③つまようじやパスタを使い、袋を閉じて、おでんの中に入れて煮る。



天使のささやき レシピのポイント

一般的なおでんに比べて、調味料少なめ。汁のベースに牛乳を加えることで、まろやかさとこくがあり、塩分の多い味噌や柚子胡椒などを追加しなくても、おいしくいただける減塩おでんです。オリジナルの具のつみれには、カルシウムの吸収促進を考えてビタミンDが豊富なキクラゲを取り合わせ、きんちゃくには牛乳と相性のよいチーズやシメジを包みました。