

ミルク牛乳レシピ

5

## 副菜



“もう一品”のクイックレシピ



## ミルク煮びたし

[1人分]

エネルギー 68kcal たんぱく質 3.7g 脂質 4.1g カルシウム 84mg 食塩相当量 0.4g

材料(2人分)

ほうれん草	1房(70g)
油揚げ	1つ
牛乳	80ml
和風顆粒だし	小さじ1/4
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2

A

## 作り方

- ①ほうれん草をゆでて、5cmくらいに切る。
- ②油揚げは油抜きをして、1cm幅の細切りにする。
- ③鍋にAを入れて温め、具材①②を入れて弱火で2～3分煮る。



天使のささやき レシピのポイント

牛乳の動物性たんぱく質、油揚げの植物性たんぱく質、ほうれん草に豊富な鉄分、3つの食材からカルシウムも取れます。栄養バランスがよく、とても簡単に作れるので、使う食材を小松菜やツナなどのお好きなものに変えながら、毎日の食生活に取り入れていただきたいクイックレシピです。

ミルク牛乳レシピ

6

## 副菜



ミルクあんは、何刀流もの使いみち

揚げ出し豆腐の  
ミルクあんかけ

[1人分]

エネルギー 216kcal たんぱく質 8.6g 脂質 16.1g カルシウム 179mg 食塩相当量 0.5g

材料(4人分)

木綿豆腐	一丁	牛乳	200ml
長ネギ	お好みの量	和風顆粒だし	小さじ1/2
片栗粉	適量	しょうゆ	小さじ1.5
油	適量	片栗粉	小さじ2
		水	大さじ3

## 作り方

[揚げ出し豆腐]

- ①豆腐をキッチンペーパーで水切りする。
- ②豆腐全体に片栗粉をつける。
- ③180度の油で揚げる。(①)

[ミルクあんかけ]

- ①牛乳を温めて、和風だしを入れ、溶かす。
- ②しょうゆで味付けをする。
- ③Aの水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。(②)

[盛り付け] ①に②をかけて、ネギをトッピングする。



天使のささやき レシピのポイント

牛乳を使った和風あんは、どの食材にも合うと考えて作りました。副菜では、揚げ茄子やふろふき大根などの野菜料理、カロリーを控えたい方は湯豆腐にかけてもおいしいですよ。あんに、モヤシやナメコなどの具材を入れると満足感がアップ。ハンバーグや焼き魚にかけてと主菜にもなり、アレンジが効きます。