

ミルク牛乳レシピ
4

主菜

材料(3~4人分)

A	鶏むね肉	200g	B	玉ねぎ	1/2個
	牛乳	100ml		パプリカ(赤、黄)	各1/4個
	酢	大さじ2		ピーマン	1個
	しょうゆ	大さじ2		にんじん	4cmくらい
	砂糖	大さじ1		小麦粉・油	適量

作り方

- ① Aを混ぜ、合わせ酢をつくっておく。
- ② Bの野菜を角切りにし、さっと下ゆでし、合わせ酢につける。
- ③ 小麦粉をまぶした鶏むね肉を油で揚げ、熱いうちに②に入れる。

天使のささやき レシピのポイント

牛乳は酸で分離してしまう特性があるため、酸味のある料理がほとんどなく、乳和食としては単調になりがちな一面も。そこで、酸味を利かせたレシピづくりにチャレンジ。パプリカなど彩りのよい食材を使い、見た目にもおいしく、あえて牛乳を分離させることでチーズのような味わいも楽しめる一品です。

牛乳×酸味、チーズの味わいも



ミルク南蛮漬け

【1人分】

エネルギー 195kcal たんぱく質 12.8g 脂質 10.2g カルシウム 48mg 食塩相当量 1.4g

この冊子中で

の付いている
レシピは乳和食です

牛乳×和食でおいしく減塩

乳和食のすすめ

乳和食とは

みそやしょうゆなどの日本の伝統的調味料に、牛乳(成分無調整牛乳)を組み合わせて「コク味」や「旨味」を加えることで、食塩やだしを減らしても薄味にならず、和食がおいしく仕上がる調理法です。

塩分過剰やカルシウム不足になりやすい和食の弱点をカバーする、新しい減塩指導法として、日本栄養士会、日本高血圧協会、日本高血圧学会減塩委員会なども推奨しています。

乳和食5つの調理法

- ① だし汁の代わりに牛乳を使う
- ② みそやしょうゆなどの調味料を牛乳でわる・のばす
- ③ 牛乳で野菜を煮る・ゆでる、乾物をゆで戻す
- ④ 水の代わりに牛乳で小麦粉などを溶く
- ⑤ 温めた牛乳に酢を加え、カッテージチーズと乳清に分離させ、いろいろな減塩レシピに活用

牛乳の甘み・コク
旨味が加わる分
調味料を
減らせます

和食と乳和食の塩分量比較

出典：一般社団法人Jミルク「乳和食」ホームページ <http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>

[減塩ミルクみそ汁]

一般的なみそ汁に比べて

50%減塩(食塩相当量1.2g)



[さばのミルクみそ煮]

一般的なさばのみそ煮に比べて

44%減塩(食塩相当量1.4g)