

レシビテーマ②

ロコモ予防に大切な  
栄養素をしっかりと

牛乳を2回使い、  
香りよく  
マイルドに。

## ミルクエビチリ

[1人分]

エネルギー244kcal たんぱく質 22.6g 脂質 8.4g カルシウム150mg 食塩相当量 2.3g

## ミルクエビチリ

材料(2人分)

むきエビ	200g	[合わせ調味料]	
牛乳	大さじ1	ケチャップ	大さじ2
しょうが(チューブ)	小さじ1	酒	大さじ1
ブロッコリー	小房8個	ごま油	小さじ1
長ネギ	2/3本	砂糖	小さじ2
油	小さじ2	鶏がら顆粒だし	小さじ1/2
にんにく(チューブ)	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
しょうが(チューブ)	小さじ1	豆板醤	小さじ1
片栗粉	小さじ1	牛乳	80ml
水	小さじ2		

作り方

- ①むきエビの背ワタを取り、水で洗い、水気をふく。Aとボウルで和え、5～10分ほど漬けておく。
- ②ブロッコリーを小房に分け、茹でておく。
- ③合わせ調味料をすべてボウルで合わせておく。
- ④長ネギをみじん切りにする。
- ⑤フライパンに油をひき、にんにくとしょうがを軽く炒めて香りを出す。
- ⑥水分をよく切ったエビと長ネギを加えよく炒め、さらにブロッコリーを加える。
- ⑦合わせ調味料を入れて軽く火を通す。
- ⑧水溶き片栗粉を入れとろみをつける。

### ミルクラMEMO

下ごしらえではエビの臭みを取り、調理ではチリソースの酸味と辛味をマイルドにするために、牛乳を2回使うのがポイントです。ブロッコリーを加えることで、ロコモ予防に大切なビタミンB群・Kを補い、カルシウムの摂取量も上乗せされます。

レシビテーマ②

ロコモ予防に大切な  
栄養素をしっかりと

低栄養防止に  
たんぱく質を  
たっぷり。

## ミルクドレッシング のサラダ

[1人分]

エネルギー185kcal たんぱく質 10.6g 脂質 11.2g カルシウム46mg 食塩相当量 0.5g

## ミルクドレッシングのサラダ

材料(2人分)

鶏ささみ	1本	[ミルクドレッシング]	
レタス	3枚	牛乳	大さじ2
トマト	1/2個	マヨネーズ	大さじ2
紫玉ねぎ	少々	はちみつ	小さじ1
枝豆	大さじ2	パルメザンチーズ	小さじ2
ホールコーン	大さじ2	塩・コショウ	少々

作り方

- ①レタスは一口大、トマトはくし形に切り、紫玉ねぎは薄切りにして水にさらしておく。
- ②鶏ささみは茹でて、筋を取り除いて、食べやすい大きさにさく。
- ③紫玉ねぎとレタスを混ぜ、皿に盛りコーンと枝豆をちらし、トマトを添える。
- ④ドレッシングの材料をよく混ぜ合わせ、塩・コショウで味を調える。
- ⑤サラダ全体にドレッシングをかける。

### ミルクラMEMO

シニアの方はたんぱく質が不足しがちになります。牛乳・チーズ・鶏ささみ(動物性)と枝豆(植物性)でたんぱく質が多めに摂れ、野菜で彩りのよいサラダにしました。マヨネーズ、はちみつなどで粘度を出したミルクドレッシングをかけて、シーザーサラダ感覚でお召上がりください。