

レシピテーマ③

乳和食でおいしく減塩

マイルド感、
コク&旨味。
乳和食の
基本レシピ。

ミルクいなりずし

材料(2人分・8個分)

油揚げ	4枚	牛乳	大さじ2
牛乳	100ml	米	1合
水	100ml	酢	大さじ2
しょうゆ	大さじ1.5	砂糖	大さじ1
みりん	大さじ2	塩	小さじ1/3
砂糖	大さじ2		

A

B

作り方

- 油揚げを油抜きする。
- ①を半分に切り袋状にする。
- ②と調味料Aを鍋に入れ煮る。(落しふたをして弱火約10分)
- 火を止め牛乳を大さじ2入れ、冷ましておく。
- ごはんが炊けたら調味料Bを混ぜ入れる。
- ④の油揚げに⑤の酢飯をつめる。

※栄養価はいなり皮の煮汁を絞ったもので計算しています。

ミルクみそ汁

材料(2人分)

水	150ml	みそ	小さじ2
昆布	5cm角1枚		
鰹節	5g		
カボチャ	100g		
ほうれん草	1株		
牛乳	150ml		

作り方

- 鍋に水と昆布を入れ15分ほど置き、弱火にかける。
- 沸騰直前に昆布を取り出す。
- 鰹節を入れ、すべて沈んだら火を止めこす。
- カボチャを2cm角に切り電子レンジで柔らかくする。
- ほうれん草は3cmに切り、下茹でしておく。
- 鍋にだし汁、牛乳、具材を入れ、沸騰しない程度に加熱し、みそを溶かす。



ミルクラMEMO

牛乳を調味料に合わせたやさしい味付けのいなりずしと、乳和食の基本の「き」であるミルクみそ汁の組み合わせです。昆布と鰹節のだしに、牛乳のコクと旨みを足し、みそ小さじ2でおいしい減塩みそ汁の出来上がり。油揚げや豆腐、キノコ類、海藻類など具材をいろいろ変えて、毎日の食卓にどうぞ。

ミルクいなりずし・ミルクみそ汁

[ミルクいなりずし1人分・4個]

エネルギー 621kcal たんぱく質 18.0g 脂質 21.9g カルシウム 223mg 食塩相当量 2.0g

[ミルクみそ汁1人分]

エネルギー 91kcal たんぱく質 4.6g 脂質 3.3g カルシウム 108mg 食塩相当量 0.9g

Jミルク乳和食サイト

乳和食

検索

<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>

※調理法、レシピ、導入・活用事例などを紹介しています。