

レシピテーマ③

乳和食でおいしく減塩

栄養バランス、  
郷土料理色もアップ。

# ミルク ちゃんちゃん焼き

【1人分】

エネルギー 273kcal たんぱく質 20.9g 脂質 7.7g カルシウム 139mg 食塩相当量 1.3g

## ミルクちゃんちゃん焼き

材料(2人分)

生鮭	2切れ	玉ねぎ	1/2個
牛乳	100ml	生シイタケ	2個
みそ	大さじ1	にんじん	1/4本
酒	大さじ2	長ネギ	1/2本
砂糖	大さじ1	キャベツ	1/4玉
みりん	大さじ1	油	小さじ1

A

作り方

- ① Aをボウルで混ぜておく。
- ② 玉ねぎと生シイタケは薄切り、にんじんは拍子切り、長ネギは斜め切り、キャベツは大きめのざく切りにする。
- ③ フライパンに油をひき、野菜をすべて入れ真ん中に鮭をのせる。
- ④ ①の調味料を全体に回しかけ、蓋をして中火で蒸し焼きにする。



### ミルクラMEMO

鮭、キノコ、野菜などの定番食材に、牛乳をプラスして北海道の郷土料理色がアップ。そのコクと旨みで、みそなどの調味料を減らせます。たんぱく質、カルシウム、ビタミンDなどが摂れるので、レシピテーマ②ココモ予防の一品としてもおすすめです。

レシピテーマ③

乳和食でおいしく減塩

だし汁の代わりに  
牛乳を使って。

# ミルク きのこ茶碗蒸し

【1人分】

エネルギー 87kcal たんぱく質 5.7g 脂質 4.6g カルシウム 70mg 食塩相当量 0.7g

## ミルクきのこ茶碗蒸し

材料(2人分)

卵	1個	A	生シイタケ	1個
牛乳	100ml		エリンギ	20g
水	50ml		えのきだけ	10g
白だし	9g		みつば	少々

作り方

- ① 卵を溶き、牛乳、水、白だしと合わせ、茶こしでこす。
- ② 生シイタケ、エリンギは薄切り、えのきだけ、みつばは2cmに切る。
- ③ 耐熱容器に材料Aを加え卵液を注ぎ入れる。みつばを上のにせる。
- ④ ラップをしてレンジで加熱する。

【500Wの場合】

- ・初めに2分半加熱
- ・次に10秒×3回加熱  
(すが立たないようにするため)

【200Wの場合】

- ・10分加熱



### ミルクラMEMO

だし汁の代わりに牛乳を使い、塩分控えめ、ミルクプリンのようなやさしい甘さの茶碗蒸しに仕上げました。三種のきのこのいろいろな食感も楽しめます。電子レンジで簡単調理できるので、食卓にもう一品欲しいときのクイックレシピとしてご活用ください。