



※1人分

エネルギー
113kcal

たんぱく質
3.3g

カルシウム
103mg

塩分
0.4g

牛乳量
70ml



※1人分

エネルギー
107kcal

たんぱく質
2.1g

カルシウム
39mg

塩分
0.5g

牛乳量
30ml



かぼちゃのほったらかし煮

どんな主菜とも合わせやすい、あっさり味のシンプル乳和食

材料
(3人分)

かぼちゃ（種とワタを除き、3cm角に切る） … 250g
 <牛乳+ポン酢しょうゆ>
牛乳 …………… 200ml
 ポン酢しょうゆ …………… 大さじ1
 白ごま …………… 少量

作り方

1. 小鍋にポン酢しょうゆ、牛乳の順番に加え中火で加熱する。牛乳が分離したらかぼちゃを加える。
2. 落とし蓋をし、かぼちゃがやわらかくなるまで中火で10～15分煮る。
 ※竹串がすっとささるかを煮あがりの目安に！
 ※煮汁が残った状態で火は止める。
 ※クッキングシートについた固形物（カッテージチーズ）は捨てずに、煮物に加える。
3. 器に盛り、白ごまをふる。



じゃが芋のミルクきんぴら

ささっと作れる減塩副菜は、お弁当のおかずにもおすすめ

材料
(2人分)

サラダ油 …………… 小さじ2
 じゃがいも …………… 中1個（正味150g）
 <牛乳+ポン酢しょうゆ>
牛乳 …………… 60ml
 ポン酢しょうゆ …………… 大さじ1
 七味唐辛子 …………… 適量

作り方

1. フライパンに油を熱し、じゃがいもを透き通るまで2分かけて炒める。
2. 透き通ってきたら、合わせておいた牛乳とポン酢しょうゆを加え中火で3分ほどかけて水分がほとんどなくなるまで炒め煮にする。
3. 器に盛り、七味唐辛子をかける。



おいしく作るポイント

- かぼちゃを切った際、硬いと感じた際は2.5cm角を目安に切ってください。
- 煮る時間はあくまでも目安でかぼちゃの品種等でも変わります。かぼちゃは煮あがると色が濃くなりますので、都度、竹串で刺して確認をしながら煮てください。
- 出来立てより、火を止めた後、少し時間をおいて味を含ませた方がおいしいですよ。

おいしく作るポイント

- じゃがいもを水にさらすとシャキシャキに仕上がりますが、ザルで洗う程度で水にさらさないと、ねっとり仕上がります。
- ごま油で炒めれば、違った風味が楽しめます。
- じゃがいもは太さが5mm以上になると、硬めの仕上がりになります。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子

