



※1人分

エネルギー 240kcal  
たんぱく質 12.3g  
カルシウム 133mg  
塩分 1.2g  
牛乳量 100ml



※1人分

エネルギー 237kcal  
たんぱく質 18.3g  
カルシウム 72mg  
塩分 1.4g  
牛乳量 50ml



## かぼちゃのそぼろ煮

乳たんぱくでおいしい鶏そぼろに

材料  
(2人分)

かぼちゃ …………… 200g  
**<A>** 鶏ももひき肉 …………… 75g  
牛乳 …………… 200ml  
めんつゆ (3倍濃縮) …………… 大さじ1

作り方

1. かぼちゃは種とわたを除き、2cm角に切る。
2. 鍋にかぼちゃとAをすべて加え、ひき肉をほぐす。
3. クッキングシートで落とし蓋をする。沸々と煮立つまで強火、煮立ったら中火で10分ほど煮る。
4. かぼちゃが八分ほど柔らかくなったら落とし蓋を外し、水分が少なくなったら火を止める。

※レシピの倍量以上作ったときの牛乳の量はひたひたくらい (300ml程度) です。

※クッキングシートについての固形物は、美味しく食べて頂けます。

## ブリの味噌煮

ビタミンDの多い魚を牛乳で煮る

材料  
(2人分)

ブリ …………… 2切れ(140g)  
牛乳 …………… 100ml  
酒 …………… 大さじ2  
砂糖 …………… 小さじ2  
味噌 …………… 大さじ1  
赤唐辛子 …………… 1本

作り方

1. 鍋に材料をすべて合わせる。
2. クッキングシートで落とし蓋をする。
3. 中火にかけ、沸々として煮汁が透き通ってきたら、少し火力を弱めスプーンで煮汁をかけながら10分ほど煮る。

※ブリの水分はペーパーでふきとって下さい。

※赤唐辛子は半分に切り、種を除いて下さい。

## おいしく作るポイント

### 1. 乳和食の煮物におすすめの調理器具

- 雪平鍋なら熱伝導率がよく、食材に均一に火が通り、牛乳が早く分離しやすいです。
- セラミック、フッ素樹脂加工のフライパンは焦げ付きにくいです。

### 2. 乳和食の煮物にはクッキングシートを使用

- 落とし蓋として
  - 鍋蓋として
- 蒸気を通しやすいため、牛乳の水分をとばしながら煮る、乳和食の調理に適しています。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子

