



※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

- かぼちゃは種とわたを除き、2cm角に切る。
- 鍋にかぼちゃとAをすべて加え、ひき肉をほぐす。
- 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。
- 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

- 鍋に材料をすべて合わせる。
- クッキングシートで落とし蓋をする。
- 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

