



# 家ちゃんの栄養通信 5月号 vol.19

## 「乳和食」について

日本人の伝統的な食事である和食は、塩分が多く含まれていることがあります。乳和食は、味噌や醤油などの伝統的な調味料に牛乳の“コク”“うま味”を組み合わせることで減塩を目指すことができる調理です。減塩をするために、工夫を凝らした料理を！と意気込みすぎるとかえって負担になる方もいらっしゃいますが、この方法だといつもの調味料に牛乳を使うだけでいいのです。最初は少し抵抗がある方もいらっしゃるかもしれませんが、騙されたと思って一度やってみてくださいね！



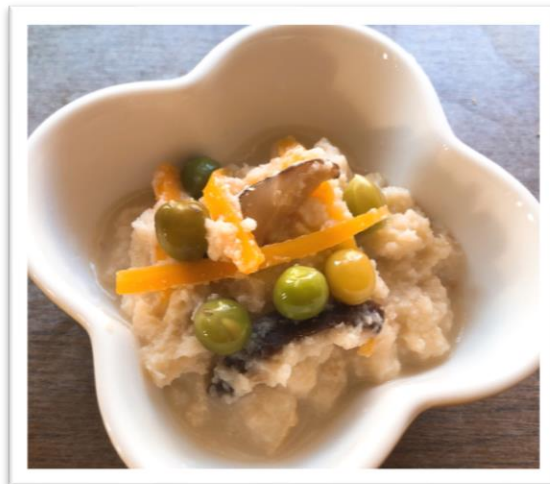
## 作ってみよう！健康レシピ

### ～ミルクおから煮～

今回は、おからを使ったレシピです。減塩の工夫として、牛乳を使っています。この時に使う牛乳はコクやうま味成分がある「成分無調整牛乳」をお勧めします。牛乳を使うことで、減塩だけでなく、日本人に不足しているカルシウムを補うこともできます。今、注目されているたんぱく質もおからと牛乳を使うことでばっちり摂ることができますよ！

#### 《材料(2人分)》

- ・おから(生) 50g
- ・にんじん 1/3本
- ・グリーンピース(ゆで) 10g
- ・しいたけ(乾) 1個
- ★出し汁 150cc
- ★牛乳 50cc
- ★しょうゆ 小さじ1
- ★砂糖 小さじ1



- 1.しいたけを戻し、しいたけ、にんじんを千切りにする。
- 2.鍋に材料(※グリーンピース以外)と調味料★を入れ、汁気がなくなるまで煮詰める。
- 3.最後にグリーンピースを入れる。

【1人分当たり】エネルギー：106kcal、タンパク質：5.4g、脂質：3.8g、炭水化物：15.0g、食塩相当量：0.5g

**食事・栄養**のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士 家入 慶子

