

## とっても簡単な乳和食のレシピ集 (2)

～管理栄養士便り (96)～

### ねぎとわかめのヨーグルト味噌汁



#### 材料 (2人分)

- ・かつお節パック 1袋 (5g)
- ・熱湯 250 ml
- ・ねぎ 30g
- ・生わかめ 20g
- ・味噌 大さじ1

**食塩相当量 48%カット**

毎日続けられる新定番

**味噌汁!**

エネルギー量 37kcal ・プレーンヨーグルト 大さじ1

食塩相当量 1.3g **作り方**

カルシウム 33mg

1. 茶こしにかつお節をいれ熱湯をゆっくり注いで出し汁を作る。
2. 鍋にだし汁とわかめを入れて火にかける。わかめをさっと煮たら、ねぎを加えてひと煮立ちさせ、合わせておいた味噌とヨーグルトを加えて溶かす。

### かぼちゃのミルクそばろ煮



#### 材料 (2人分)

- ・かぼちゃ 1/8個 (正味 200g)
- ・牛乳 200ml
- ・めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ1
- ・鶏ももひき肉 60g
- ・塩 少々

**食塩相当量 50%カット**

だしは不要! めんつゆと

ミルクと少量の鶏肉で煮るだけ!

#### 作り方

エネルギー量 98kcal

食塩相当量 0.9g

カルシウム 102mg

1. かぼちゃは、わたと種を取り除き、2cm角に切り面取りをする。
2. フライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉がほぐれたら、1のかぼちゃを加え、クッキングシートで落とし蓋をして中火にかける。
3. 煮立ったら火をやや弱火にして、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。仕上げに塩を加えて味を調える。

### 高野豆腐のミルク煮



#### 材料 (2人分)

- ・高野豆腐 2枚 (40g)
- ・牛乳 200ml
- ・砂糖 大さじ1
- ・醤油 小さじ1

**食塩相当量 36%カット**

ミルクのコクで調味料は通常の半分以下に! 食感もちもちに!

エネルギー量 192kcal

食塩相当量 0.7g

#### 作り方

1. 高野豆腐はさっと洗い水気をふき、1枚を4等分に切っておく。

カルシウム 243 mg      2. 鍋の牛乳と砂糖、醤油を入れ時々底を混ぜながら中火にかけ、  
ふつふつとしてきたら高野豆腐を加えてクッキングシートで  
落し蓋をして、弱火で煮汁が少なくなるまで7~8分コトコト煮る。

参考文献      日本栄養士会      HP