

## とっても簡単な「乳和食」のレシピ集（1）～管理栄養士便り（95）～

### さばのミルク煮



エネルギー量 229kcal

食塩相当量 1.4g

カルシウム 71mg

#### 材料（2人分）

・さば2切れ（各75g）

A 酒 大さじ2

砂糖 大さじ1

みそ 大さじ1

赤唐辛子（半分にして種をとる）1本

・牛乳 100ml

**食塩相当量 44%カット**

ミルク効果で臭みがぬけて  
減塩にしかもいつもより簡単！

#### 作り方

1. 鍋にAとさばを入れ牛乳を注ぐ。
2. クッキングシートで落とし蓋をして強火にかけ、沸騰してきたら中火よりやや弱火で約10分煮てそのまま冷やす。

### ミルクポテトサラダ



エネルギー量 144kcal

食塩相当量 0.3g

カルシウム 109mg

#### 材料（2人分）

・じゃが芋 2個（200g）

・牛乳 200ml

・塩 少々

・すし酢 小さじ1

・きゅうり 1/3本（輪切り）

・人参 1/5本（イチヨウ切り）

**食塩相当量 56%カット**

牛乳とお酢でマヨネーズ  
代わりに！

#### 作り方

1. ミルク粉ふき芋をつくる。じゃが芋は皮をむいて8等分にし、表面をさっと洗う。鍋にじゃが芋、牛乳を入れクッキングシートで落とし蓋をし、7分たったら人参も入れて15分煮る。
2. 落とし蓋をとり、火力を強めて底を混ぜながらトロトロになるまで水分をとばす。最後に塩を入れ味を調える。
3. 2が熱いうちにすし酢を加えて和える。
4. 輪切りにしていたきゅうりを加える。

### ヘルシー豚カツ



エネルギー量 529kcal

#### 材料（2人分）

・豚肩ロース肉 2枚

・塩・胡椒 各少々

・ミルク衣 薄力粉 大さじ

牛乳 大さじ

・パン粉、サラダ油 各適量

**食塩相当量 69%カット**

カリカリ衣がクセになる！

食塩相当量 0.8 g

カルシウム 71 mg

・キャベツ（せん切り） 適量

〈とんかつレモンソース〉

・とんかつソース 大さじ1

・レモン汁 大さじ1

## 作り方（2人分）

1. 豚肉はフォークの先で刺して穴を開け、塩・胡椒で下味をつけておく。薄力粉と牛乳はダマがなくなるまでよく混ぜてミルク衣を作っておく。
2. 1の豚肉の表面の水気をふき取り、ミルク衣にくぐらせてパン粉をしっかりとつける。
3. フライパンに深さ1cmを目安に油を入れて、170℃に熱し2の両面をこんがり焼きあげる。
4. 3とキャベツを皿に盛り、とんかつソースをかける。