《 テーマ 》

『乳和食』で美味しく減塩



「乳和食」という言葉を聞いたことはあるでしょうか? 減塩といえば味が薄くて物足りないイメージがあるかもしれませんが、 上手に工夫することで満足感のある食事にすることができます。

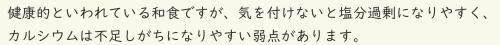


『乳和食とは?』

乳和食とは、和食に「コク」や「うまみ」をもつ牛乳・乳製品を組み合わせて作る 減塩を目的とした料理メニューのことです。

牛乳のコクとうまみが、塩分過剰になりやすい和食の弱点を無理なくカバーしてくれます。 食塩や醤油、味噌を減らしても美味しく簡単に仕上がり、大幅に減塩することが出来ます。

和食の弱点





いつもの和食に牛乳をプラスすることで、牛乳の旨みや豊富に含まれているカルシウムが、 その弱点を補ってくれます。

さらに牛乳はすべての年代に必要な「たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミン」が バランスよく含まれているので、積極的に食事に取り入れられるのも良い点です。

乳和食のコツ

POINT. 1

必ず成分無調整牛乳を使う

成分無調整

牛乳には、「低脂肪乳」「加工乳」など、 さまざまな種類がありますが、 「成分無調整」の牛乳を使用してください。

※低脂肪乳や加工乳で調理すると、 乳脂肪の「コク」や「うまみ」が少なく、 塩や醤油を加える結果になります。

POINT. 2



牛乳をだしの代わりに

味噌を牛乳でのばしたり、めんつゆを 牛乳で割って煮物に使ったり・・・と 普段、料理に使うだしや水の 代わりに牛乳を使用します。

乳和食は、レシピの分量を守ることで 味がぼやけず美味しく作ることが出来ます。

健康を維持するために、減塩はとても大切です。 美味しく減塩ができるように、「乳和食」ぜひ取り入れてみてくださいね。

Recipe

ミルク味噌のみそ汁



材料 2人分

《ミルク味噌》

十孔	小さし3(15g)
味噌	小さじ2弱(10g)
かつおだし	300ml
木綿豆腐	100g
まいたけ	100g
ねぎ	60g



小士じつ(15~)



ポイント

||作り方

- 牛乳と味噌をよく合わせ、「ミルク味噌」を作る。
- 2 木綿豆腐、まいたけは食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- 3 かつおだしで豆腐・まいたけ・ねぎを煮る。その際、だしが蒸発しないようにフタをする。
- 4. 沸騰して具材に火が通ったら、火を止め「ミルク味噌」を溶き入れて、完成。

栄養素(1人分)

エネルギー: 79kcal 食物繊維: 3.2g

タンパク質: 6.9g 塩分: 0.8g

脂質:3.6g 糖質:3.2g カルシウム: 87mg ビタミンD: 2.5μg 牛乳は沸騰すると膜を張り、 焦げつきやすくなります。 「ミルク味噌」を加えた後は 煮立たせないように 火加減に注意しましょう。

コメント

和食の定番である味噌汁に牛乳をプラスして、手軽に減塩ができるレシピです。 牛乳のコクと旨みで、味噌が通常のみそ汁の約1/3の量に減らせます。 また、まいたけを具材にすることでビタミンDをしっかり摂ることができ、 牛乳に含まれるカルシウムを効率よく吸収してくれます。 牛乳と味噌の分量を覚えておけば、お好みの具材でアレンジ可能です♪