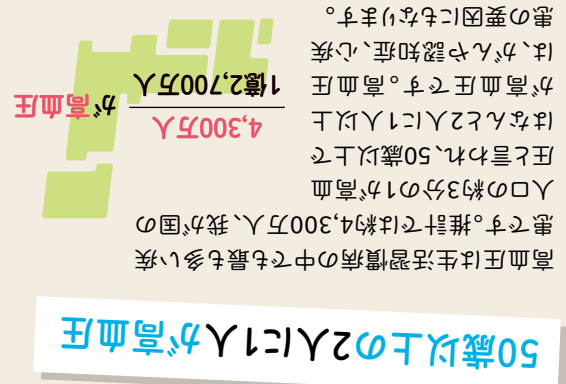


食塩のとりすぎは高血圧の最も大きな要因のひとつです。平成26年の日本人の1日あたり平均食塩摂取量は男性が10.9g、女性が9.2gでした。年々減少傾向にあります。目標値までは男性は約3g、女性は約2g減らさなければなりません。減塩すると実際に血圧が下がることは多くの研究で証明されています。乳和食でおいしい減塩を身につけましょう。

乳和食でおいしく減塩。高血圧を予防！



高血圧を放っておくと、危険な病気のリスクが増加



企画・制作・進行：(株)NHKエデュケーショナル

料理制作：スタジオ・栄養計画：小山浩子

大谷友子

料理撮影：宗田育子

人物撮影：中野良勝

印刷：(株)光臨メディア

◎一般社団法人 全国牛乳流通改善協会 2016

◎一般社団法人 Jミル 2016

平成28年度生乳需要基礎確保事業

独立行政法人農産物振興機構 後援

料理教室の講師やコチネート、メニュー開発、コラム執筆、NHKをはじめ料理や健康番組などに数多く出演。2015年1月、日本高血圧協会理事に就任。

小山浩子先生

料理家・管理栄養士

乳清とカッテージチーズの作り方

〈基本配合〉

材料 牛乳 200ml + 米酢 大さじ1

できあがり 乳清 約150ml + カッテージチーズ 約40g

ポイント 湯気が立ち、鍋肌にフツフツと泡が出てくるくらいを目安に。

1. 牛乳を80度以上に温める。

ポイント 80度を保つよう火加減する。・十字を3回描くように混ぜる。

2. 米酢を加えてゆっくり混ぜ、火を止める。

ポイント 冷ますことでチーズがしっかりと固まり、乳清もきれいに仕上がる。

3. 分離したら、人肌くらいの温度になるまでそのまま冷ます。

4. 厚手のペーパータオルを敷いたザルでこして乳清とチーズに分ける。

New-Washoku

料理監修 小山 浩子 先生

乳和食で減塩チャレンジ

12ヵ月

1年で5つの調理法をマスター



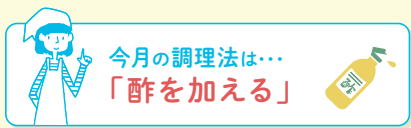
毎日をたのしく減塩！

減塩した日はミルクマークにチェックしましょう！

乳和食の基本はこちらから！

- だしにする
- 調味料をわける・のばす
- ゆでる・ゆで戻す
- 溶く
- 酢を加える





まずは乳清とカッテージチーズを作ろう！

牛乳 250ml 米酢 大さじ1 1/4

1. 牛乳を80度以上に温める。
2. 米酢を加えてゆっくり混ぜる。
3. 分離したら、厚手のペーパータオルを敷いたザルでこして、乳清とチーズに分ける。

乳清ごはん

材料 (乳清ごはんの基本配合)
4人分 米(洗米後15分以上浸水) …… 2合
乳清(冷ましておく) …… 200ml

作り方 内釜に米と乳清を入れ、2合分の目盛りに水加減して炊く。

チーズだし巻き

材料 卵 …… 2コ
2人分 カッテージチーズ …… 50g
A 細ねぎ(小口切り) …… 3本
めんつゆ(3倍濃縮) …… 小さじ1

- 作り方
1. ボウルに卵を入れて溶き、Aを加えて混ぜ合わせる。
 2. フライパンに薄く油(分量外)を引き、1を3回に分けて入れてだし巻き卵を作る。

乳清ごはん



通常のごはんより
カルシウム量が

約11倍
UP!

チーズだし巻き



通常レシピより
食塩相当量

38%
カット! 食塩相当量
0.5g

🍷 乳清とチーズを上手に使って減塩。「乳和食」のレパートリーが広がります。

乳清でごはんを炊くと、お米のもつ旨味や甘味が出るので、味の濃いおかずが必要なくなります。また乳清には血圧調整機能に役立つミネラルが豊富に含まれていて、一石二鳥です。

● 乳清(ホエイ)とは…牛乳から乳脂肪分やカゼインなどを除いたもの。牛乳中の水分。

レシピ動画は
下記のQRコードより
ご覧になれます。

【乳清ごはん(1人分)】エネルギー279kcal、たんぱく質4.7g、脂質0.7g、炭水化物60.8g、カルシウム44mg、コレステロール0mg、食塩相当量0.1g
【チーズだし巻き(1人分)】エネルギー163kcal、たんぱく質12.1g、脂質11.0g、炭水化物2.9g、カルシウム98mg、コレステロール308mg、食塩相当量0.5g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
📺 動画でおさらい! 乳清とカッテージチーズの 作り方 詳しい作り方は、 裏表紙をご覧ください。		31	1 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 建国記念の日 先負
12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 友引	27 先負	28 仏滅	1	2	3	4
					日 月 火 水 木 金 土 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	日 月 火 水 木 金 土 56 78 910 1112 1314 1516 1718 1920 2122 2324 2526 2728 2930 31



今月の調理法は…
「だしにする」

材料
2人分

〈おひたしの煮汁の基本配合〉
A 牛乳 ……100ml
めんつゆ(3倍濃縮) ……小さじ2

- 作り方**
1. 青菜は軸を落とし、茎と葉に切り分けて、サッとゆで、水けをしっ
かり絞っておく。
 2. Aをフライパンに合わせて中火
にかけ、水分が半分になるまで
煮つめる。
 3. 2に1を入れ、パチパチと音がす
るまで混ぜながら水分をとばす。
 4. 器に盛り、かつお節をかける。お
好みですりごまをふる。

青菜のだし煮おひたし



通常レシピより
食塩相当量

54%
カット!

食塩相当量
0.6g

(1人分)エネルギー50kcal、たんぱく質3.5g、脂質2.1g、炭水化物4.7g
カルシウム143mg、コレステロール8mg、食塩相当量0.6g

ミルクの旨味でしょうゆいらず

牛乳とめんつゆで煮ると青菜自身の味が濃くな
り、しょうゆをかけなくてもおいしく食べられます。
ブロッコリーでもおいしいですよ。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2 日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28	動画でもう一品! たんぱく質豊富な牛乳で 具材要らず。 ミルク 茶碗蒸し 食塩相当量 55% カット!	1 大安 減塩した日はミルクマークに チェックしましょう!	2 赤口	3 先勝	4 友引	
5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引	11 先負
12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負	18 仏滅
19 大安	20 春分の日 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 仏滅	25 大安
26 赤口	27 先勝	28 先負	29 仏滅	30 大安	31 赤口	4 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



今月の調理法は…
「酢を加える」



まずは乳清とカッテージチーズを作ろう！

牛乳 400ml 米酢 大さじ2

1. 牛乳を80度以上に温める。
2. 米酢を加えてゆっくり混ぜる。
3. 分離したら、厚手のペーパータオルを敷いたザルでこして、乳清とチーズに分ける。



材料
4人分

〈すし飯用乳清ごはんの基本配合〉

米(洗米後15分以上浸水) …… 2合
乳清(冷ましておく) …… 300ml

白ごま …… 大さじ3
のり …… 適量
カッテージチーズ …… 80g
好みの具材(刺身、卵焼き、きゅうり等)
…… 適宜

〈減塩水割りしょうゆ(作りやすい分量)〉
水・しょうゆ各大さじ1と砂糖小さじ1
を合わせておく。



作り方

1. 内釜に米と乳清を入れ、2合分の目盛りに水加減して炊く。
2. 炊き上がったごはんにごまを混ぜる。
3. お皿に2と、のり、チーズ、具材を盛り、手巻きにさせていただく。お好みで水割りしょうゆを添える。



🍣 すし飯は乳清で炊く

酸味のある乳清でごはんを炊けば、そのまま「すし飯」に。
水割りしょうゆは、乳清で割ってもよし。自家製の減塩しょうゆに。

すし酢いらずの手巻き寿司



通常レシピより
食塩相当量

50%
カット！

食塩相当量
2.1g

(1人分)エネルギー528kcal、たんぱく質33.0g、脂質12.2g、炭水化物70.5g
カルシウム224mg、コレステロール204mg、食塩相当量2.1g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
3 日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	5 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	📺 動画でもう一品！ さけの生臭さも消えて やさしい味に。 さけのミルク ちらし寿司 ● 食塩相当量 32% カット！ 	30 	30	31	1 先勝
2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝	8 友引
9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引	15 先負
16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引	21 先負	22 仏滅
23 大安	24 赤口	25 先勝	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 昭和の日 先勝
30 友引						



今月の調理法は…
「ゆでる・ゆで戻す」



材料
4人分

〈乾物を煮戻すだしの基本配合〉
牛乳……………200ml
水……………50ml
みりん……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
顆粒だし……………小さじ1/2

ひじき(乾燥・洗って水気を絞る)… 18g
ゆで大豆……………100g
にんじん(せん切り)……………1/4本
油揚げ(せん切り)……………1/2枚
すりごま(白)……………大さじ1



作り方

1. Aを合わせて中火にかけフツフツとしてきたら、ひじき、大豆、にんじん、油揚げを加えてクッキングシートで落とし蓋をし、少し火を弱めてほとんど汁がなくなるまで煮る。
2. すりごまを混ぜて器に盛る。

ひじきと大豆の減塩煮

通常レシピより
食塩相当量

30%
カット!

食塩相当量
0.7g



(1人分)エネルギー146kcal、たんぱく質8.4g、脂質8.0g、炭水化物11.4g
カルシウム191mg、コレステロール6mg、食塩相当量0.7g



乾物のつくりおきも、しっかり減塩

ひじきを牛乳で煮戻しながら、他の具材も煮込むと少ない量の調味料でしっかりと味がつきます。常備菜、お弁当のおかずとしてもオススメです。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
4 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	1 先負 減塩した日はミルクマークにチェックしましょう!	2 仏滅	3 憲法記念日 大安	4 みどりの日 赤口	5 こどもの日 先勝	6 友引
7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 先勝	12 友引	13 先負
14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負	20 仏滅
21 大安	22 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負	26 大安	27 赤口
28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	動画でもう一品! 牛乳とお酢で マヨネーズ代わりに! ミルク ポテトサラダ 食塩相当量 56% カット!		
						6 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30

Q 明日は何の日?



今月の調理法は…
「溶く」

材料 2人分

〈無塩うどんの基本配合〉

牛乳……………45ml
水……………45ml
薄力粉……………150g

すりごま(白)……………大さじ1
卵……………2コ
細ねぎ(小口切り)・かつお節……………適量
ポン酢しょうゆ……………大さじ2
打ち粉(薄力粉)……………適宜

作り方

- ボウルに粉を入れ、中央をくぼませて、牛乳、水を加える。ヘラで混ぜ、まとまってきたら、ボウルの中で手の平で押しながらよくこねる。
- 耳たぶ位の固さになり、表面がなめらかになったらラップで包み休ませる(30分以上)。
- 板に打ち粉をして2をのせ、麺棒で3mm厚さに伸ばしたら、生地を打ち粉をして包丁で5mm幅に切る。
- 鍋に湯を沸かし、麺を2〜3分ゆでる。
- ゆで上がったらゆで汁をきり、器に盛る。卵、細ねぎ、かつお節、ポン酢しょうゆをかける。

無塩・手打ちうどん



通常レシピより
食塩相当量

45%
カット!

食塩相当量
1.7g

水無月



水無月のレシピは
最終ページをごらんください。

ミルクでもちもちの無塩うどんに!

意外に塩分が多い市販のうどんも、牛乳で作る手打ちうどんなら無塩なので安心。麺自体にコクがあるので、ポン酢しょうゆ等も少量で満足できます。



【無塩・手打ちうどん(1人分)】エネルギー501kcal、たんぱく質20.3g、脂質11.7g、炭水化物71.3g
カルシウム150mg、コレステロール283mg、食塩相当量1.7g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
5 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	動画でもう一品! ラー油の香ばしい風味がアクセント! ミルク マーボー豆腐 食塩相当量 79% カット!		6月1日は 牛乳の日 WORLD MILK DAY	1 大安 減塩した日はミルクマークにチェックしましょう!	2 赤口	3 先勝
4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝	10 友引
11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引	17 先負
18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引	23 先負	24 大安
25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安	7 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31

乳清で野菜を漬ける



今月の調理法は…
「酢を加える」

まずは乳清とカッテージチーズを作ろう！

牛乳 500ml 米酢 大さじ2 1/2

1. 牛乳を80度以上に温める。
2. 米酢を加えてゆっくり混ぜる。
3. 分離したら、厚手のペーパータオルを敷いたザルでこして、乳清とチーズに分ける。

材料
4人分

〈浅漬けの漬け汁の基本配合〉

A 乳清 …………… 50ml
塩麹 …………… 小さじ2

作り方

1. きゅうりとキャベツは塩小さじ1/10 (分量外) で塩もみをする。水が出てきたら、しっかり絞る。
2. 1としょうがとAをチャック付きの袋に入れ半日以上漬けておく。

乳清のところでん 4人分

鍋に水100mlと粉かんてん4gを入れよく溶かし中火にかける。底から混ぜながら1分加熱し、常温の乳清300mlを加える。型に流して冷蔵庫で冷やし固める。固まったらとろろでんつきで突く。たれ(乳清50ml、ポン酢しょうゆ大さじ1)をかけて、白ごまをふる。

乳清をだし代わりに

乳清は「だし」のようなもの。少しの調味料でしっかり味がつくので、減塩に役立ちます。漬ける野菜はお好みでどうぞ。



季節野菜の乳清漬物



通常レシピより
食塩相当量

40%
カット!

食塩相当量
0.3g

乳清のところでん

【季節野菜の乳清漬物(1人分)】 エネルギー18kcal、たんぱく質0.7g、脂質0.1g、炭水化物4.1g
カルシウム28mg、コレステロール0mg、食塩相当量0.3g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
6 日 月 火 水 木 金 土 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	8 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	動画でもう一品! ホエイのさわやかな酸味がクセになる! ホエイピクルス 食塩相当量 38% カット! 		29	30	1 赤口 減塩した日はミルクマークにチェックしましょう!
2 先勝 	3 友引 	4 先負 	5 仏滅 	6 大安 	7 赤口 	8 先勝
9 友引 	10 先負 	11 仏滅 	12 大安 	13 赤口 	14 先勝 	15 友引
16 先負 	17 海の日 仏滅 	18 大安 	19 赤口 	20 先勝 	21 友引 	22 先負
23 赤口 	24 先勝 	25 友引 	26 先負 	27 仏滅 	28 大安 	29 赤口
30 先勝 	31 友引 					



今月の調理法は...
「酢を加える」

まずは乳清とカッテージチーズを作ろう！

牛乳 500ml 米酢 大さじ2 1/2

1. 牛乳を80度以上に温める。
2. 米酢を加えてゆっくり混ぜる。
3. 分離したら、厚手のペーパータオルを敷いたザルでこして、乳清とチーズに分ける。

材料 3人分

カッテージチーズ 100g
卵白(よく溶いておく) 1コ分
たまねぎ(5mm角に切る) ... 1/2コ
枝豆(粗めに刻む) 正味50g
白ごま 大さじ1
かたくり粉 大さじ5~6
塩 小さじ1/5
白こしょう 少量
揚げ油 適量

- 作り方**
1. ボウルにA、チーズ、卵白を合わせる。かたくり粉を加え硬さを調節し、塩、こしょうを加えて混ぜたら6等分にし、楕円形に丸める。
 2. 小さめのフライパンに揚げ油を1cm高さに入れ、170度に熱する。1を入れて両面ゆっくり揚げ、表面が色づいたら160度にして中心まで火を通す。

乳清氷のハイボール

乳清を製氷皿に入れて一晩凍らせる。ウイスキー1に対して乳清氷3の割合でロックに、炭酸水を入れてハイボールにも。

枝豆入りチーズがんも



乳清氷の
ハイボール

通常レシピより
食塩相当量

67%
カット！

食塩相当量
0.4g

手作りチーズを豆腐に見立てて

おつまみは塩分が高くなりがちです。手作りチーズはコクがあるので少しの調味料でおいしくいただけます。白和えなど、豆腐代わりに大活用。



【枝豆入りチーズがんも(1人分)】エネルギー286kcal、たんぱく質8.5g、脂質19.4g、炭水化物18.8g、カルシウム125mg、コレステロール19mg、食塩相当量0.4g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
30	31	1 先負	2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝
6 友引	7 先負	8 仏滅	9 大安	10 赤口	11 山の日 先勝	12 友引
13 先負	14 仏滅	15 大安	16 赤口	17 先勝	18 友引	19 先負
20 仏滅	21 大安	22 先勝	23 友引	24 先負	25 仏滅	26 大安
27 赤口	28 先勝	29 友引	30 先負	31 仏滅	7 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	



今月の調理法は...

「調味料を
わる・のばす」

「酢を加える」



さわらの西京漬け

材料 さわら 2切れ
2人分

A 〈西京漬けの
基本配合〉 西京みそ 大さじ1
牛乳 小さじ2

- 作り方
1. さわらは表面の水分をペーパータオルでふき、合わせておいたAを表面に塗り、ラップで包み半日以上漬け込む。
 2. 漬け込んだたれを魚の上にかけてグリルで焼く。



鮭の塩麹漬け

材料 生鮭 2切れ
2人分

B 〈塩麹漬けの
基本配合〉 塩麹 小さじ2
牛乳 小さじ2

- 作り方
1. 鮭は表面の水分をペーパータオルでふいておく。
 2. チャック付きの袋にBを合わせて、1を半日以上漬け込む。
 3. 漬け込んだたれを魚の上にかけてグリルで焼く。



さんまの乳清レモン漬け

材料 さんま 1尾
2人分

C 〈レモン漬けの
基本配合〉 乳清 大さじ2
ポン酢しょうゆ 小さじ2
レモン 輪切り2枚

- 作り方
1. さんまを半分に切り、腸を除いてさっと洗い、表面の水分をペーパータオルでふく。
 2. チャック付きの袋にCを合わせて、1を半日以上漬け込む。
 3. グリルで焼く。



3種の漬け焼き



通常レシピより
食塩相当量

46%
カット!

食塩相当量
0.7g

通常レシピより
食塩相当量

42%
カット!

食塩相当量
0.7g

通常レシピより
食塩相当量

53%
カット!

食塩相当量
0.8g

ミルクでコクと風味をプラス

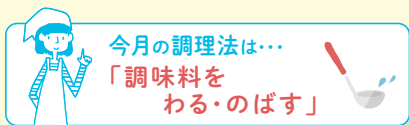
みそや塩麹を牛乳で割ると、コクと風味がプラスされた減塩の漬け汁に。乳清レモン漬けはイカやホタテでもGOOD。

【さわらの西京漬け(1人分)】
エネルギー200kcal、たんぱく質21.2g、脂質10.2g、炭水化物3.8g
カルシウム26mg、コレステロール61mg、食塩相当量0.7g

【鮭の塩麹漬け(1人分)】
エネルギー146kcal、たんぱく質22.6g、脂質4.3g、炭水化物2.4g
カルシウム20mg、コレステロール60mg、食塩相当量0.7g

【さんまの乳清レモン漬け(1人分)】
エネルギー247kcal、たんぱく質14.1g、脂質18.6g、炭水化物2.6g
カルシウム45mg、コレステロール50mg、食塩相当量0.8g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
8 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	10 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	29	30	31	1 大安	2 赤口
3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝
10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負	18 敬老の日 仏滅	19 大安	20 友引	21 先負	22 仏滅	23 秋分の日 大安
24 赤口	25 先勝	26 友引	27 先負	28 仏滅	29 大安	30 赤口



筑前煮



通常レシピより
食塩相当量
23%
カット!

食塩相当量
1.0g

(1人分)エネルギー222kcal たんぱく質11.5g 脂質11.5g
炭水化物19.7g カルシウム131mg
コレステロール46mg 食塩相当量1.0g

材料
4人分

- 〈煮物のだしの基本配合〉
- A** 牛乳 300ml
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2
- 干しいたけ 4枚
鶏もも肉(2cm角) 150g
料理酒 小さじ2
- B** 赤とうがらし 1本(種を除く)
ごま油 大さじ1
- C** れんこん(輪切り) 100g
さば(斜め切り) 1/2本
こんにゃく(手綱) 1/2枚
にんじん(乱切り) 1/2本
ゆでたけのこ(半月切り) 1/4本
さやいんげん(斜め切り) 4本

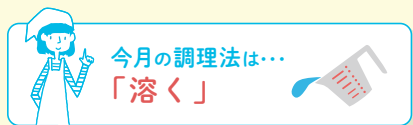
- 作り方**
1. Aを合わせ、干しいたけを手で割り入れて戻しておく。
 2. 鶏肉はペーパータオルで水分をふき、酒をもみ込んでおく。
 3. フライパンにBを入れて加熱し、Cを加えて表面を焼く。にんじん、たけのこを入れて炒め、2を加えてサッと火を通したら1を戻し汁ごと入れ、クッキングシートで落とし蓋をして強火にする。
 4. フツフツとしてきたら中火にし、時々底から混ぜながら15〜20分煮含める。
 5. 仕上げにいんげんを加えて、火を通す。



🥛 ミルクでだしをとり、味に深みを出す
干しいたけを牛乳でもどして、そのまま煮汁に。味が重なり、おいしさに深みができます。同様に刻んだ昆布でもおいしいミルクだしができます。



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口	7 先勝
8 友引	9 体育の日 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝	14 友引
15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 先負	21 仏滅
22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安
29 赤口	30 先勝	31 友引	📺 動画でもう一品! さばのミルクみそ煮 かぼちゃのミルクそぼろ煮 食塩相当量 44% カット!  食塩相当量 50% カット!  		9 日 月 火 水 木 金 土 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	11 日 月 火 水 木 金 土 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30



かきフライ

材料
2人分

〈フライの衣の基本配合〉

小麦粉.....50g
牛乳.....50ml~
生がき.....10コ
白こしょう.....少量
パン粉.....50g
揚げ油.....適量



作り方

1. かきは塩水で洗い、ペーパータオルで水分をふき、こしょうをふる。
2. ボウルに小麦粉を入れ、どろっとする位の濃度になるように牛乳を加える。
3. 1を2にくぐらせ、次にパン粉をしっかりとつける。
4. 170度に熱した油で3を揚げる。
5. 皿に盛り、お好みでキャベツ、レモンを添える。

ミルク衣が、下味と調味料代わり

小麦粉と牛乳の衣がしっかりと具材にまとわりつくので、下味や、出来上がりの味付けが不要になり、減塩できます。具材はお好みでどうぞ。



通常レシピより
食塩相当量

23%
カット!

食塩相当量
3.6g

(1人分)エネルギー584kcal、たんぱく質23.1g、脂質31.6g、炭水化物48.0g
カルシウム263mg、コレステロール131mg、食塩相当量3.6g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
10 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	12 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	31	1 先負 減塩した日はミルクマークに チェックしましょう!	2 仏滅 	3 文化の日 大安 	4 赤口
5 先勝 	6 友引 	7 先負 	8 仏滅 	9 大安 	10 赤口 	11 先勝
12 友引 	13 先負 	14 仏滅 	15 大安 	16 赤口 	17 先勝 	18 仏滅
19 大安 	20 赤口 	21 先勝 	22 友引 	23 勤労感謝の日 先負 	24 仏滅 	25 大安
26 赤口 	27 先勝 	28 友引 	29 先負 	30 仏滅 	動画でもう一品! 基本のかき揚げ衣に 旬の素材をプラスして! とうもろこしの 牛乳かき揚げ 食塩相当量 83% カット!	



今月の調理法は…
「だしにする」

- 材料** 2人分
- 〈鍋つゆの基本配合〉
- 牛乳 …… 150ml
 - 水 …… 150ml
 - 酒 …… 大さじ1
- 豚薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) …… 200g
ほうれんそう …… 1/2ワ
生しいたけ …… 6枚
ミニトマト …… 6コ
- ポン酢しょうゆ …… 大さじ1
- 牛乳または鍋の煮汁 …… 大さじ3
- すりごま …… 大さじ1
- ごはん …… 200g

- 作り方**
- 鍋にAを合
わせておく。
 - 1を中火にかけてゆっくり加熱し、
フツフツとしてきたら、肉と野菜
を入れてサッと火を通す。
 - 合わせておい
たBをからめ
ていただく。
 - 鍋に残った鍋の煮汁
にごはんを入れてひ
と煮し、雑炊にする。
- ※お好みでポン酢
しょうゆ1人分小
さじ1(分量外)を
目安にかける。



基本配合はしっかり守ろう

乳和食の鍋つゆはコクがあるので、少しのポ
ン酢でもおいしくいただけます。この基本配
合で寄せ鍋も楽しめます。ぜひ冬の定番に。

豚しゃぶ&どうすい



通常レシピより
食塩相当量
67%
カット!

食塩相当量
1.0g

(1人分)エネルギー491kcal、たんぱく質30.6g、脂質17.3g、炭水化物50.0g
カルシウム213mg、コレステロール79mg、食塩相当量1.0g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
11 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30	2018年 1 日 月 火 水 木 金 土 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28 29 30 31	動画でもう一品! 乳清で作る鍋つゆも 覚えておくと便利。 鶏の 牛乳レモン つみれ鍋 食塩相当量 64% カット!		30 減塩した日はミルクマークに チェックしましょう!	1 大安	2 赤口
3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅	7 大安	8 赤口	9 先勝
10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝	16 友引
17 先負	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引	22 先負	23 天皇誕生日 仏滅
24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負	29 仏滅	30 大安
31 赤口						

マスターしたレシピを使って作る
乳和食で松花堂弁当

通常レシピより
食塩相当量

45%
カット!

食塩相当量
1.8g

7月 季節野菜の
乳清漬物

8月 枝豆入り
チーズがんも

6月 水無月

2月 乳清ごはん
(とうもろこし入り)

9月 鮭の
塩麹漬け

2月 チーズ
だし巻き

3月 青菜のだし煮
おひたし

10月 筑前煮

(1人分)
エネルギー707kcal
たんぱく質34.7g
脂質29.9g
炭水化物72.9g
カルシウム319mg
コレステロール226mg
食塩相当量1.8g

(1人分)エネルギー166kcal、たんぱく質3.4g、脂質2.3g、炭水化物32.8g、カルシウム62mg、コレステロール6mg、食塩相当量0.1g

水無月

材料 4人分

小麦粉 50g
砂糖 50g
牛乳 200ml
甘納豆 50g

作り方

- 1 甘納豆は表面の砂糖を洗い流し、水分をふきとっておく。
- 2 ボウルに小麦粉と砂糖を入れ、少しずつ牛乳を加えて溶き混ぜる。
- 3 耐熱保存容器に2を入れて蓋をし、電子レンジ(600W)で様子を見ながら2分30秒加熱する。中央が盛り上がってきたら加熱をやめる。
- 4 1を散らし、再び電子レンジで1分加熱する。粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし、切り分ける。

基本配合のまとめ

基本の配合を覚えておくといつものメニューに、簡単に応用できます。

1月 ミルクみそ(2人分)



牛乳 大さじ1 みそ 大さじ1

2月 乳清ごはん(4人分)



乳清 200ml 米 2合

3月 おひたしの煮汁(2人分)

青菜 100g 目安



牛乳 100ml めんつゆ(3倍濃縮) 小さじ2

4月 すし飯用乳清ごはん(4人分)



乳清 300ml 米 2合

5月 乾物を煮戻すだし(4人分)



牛乳 200ml 水 50ml みりん 大さじ1 顆粒だし 小さじ1/2 しょうゆ 小さじ1

6月 無塩うどん(2人分)



牛乳 45ml 水 45ml 薄力粉 150g

7月 浅漬けの漬け汁

野菜 200g 目安



乳清 50ml 塩麹 小さじ2

9月 魚の漬け汁

西京漬け(2切れ分)



牛乳 小さじ2 西京みそ 大さじ1

塩麹漬け(2切れ分)



牛乳 小さじ2 塩麹 小さじ2

レモン漬け(1尾分)



乳清 大さじ2 ポン酢しょうゆ 小さじ2 レモン輪切り 2枚

10月 煮物のだし(4人分)



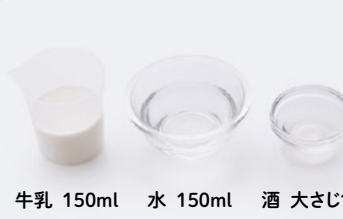
めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ2 牛乳 300ml

11月 フライの衣(2人分)



牛乳 50ml 小麦粉 50g

12月 鍋つゆ(2人分)



牛乳 150ml 水 150ml 酒 大さじ1