

塩こうじとあわせてミルク



材料(2人分)

- A** 牛乳 小さじ2
塩こうじ 小さじ2
- ぶり(切り身) 2切れ
青菜 30g
- B** ポン酢しょうゆ 小さじ1
ゆずのしぼり汁 小さじ1

作り方

1. ぶりの表面の水分を紙タオルまたはペーパータオルでかるくふき取っておく。
2. ジッパー付き保存袋に**A**を入れ、袋の上からかるくもみ混ぜ、ぶりを入れて全体にからめたら、そのまま冷蔵庫にひと晩おく。
3. 魚焼きグリルを点火する。温まったら、ぶりを入れ、両面を強火でこんがり焼く。
4. 青菜をさっとゆで、4〜5cm長さに切って、水けをきる。**B**であえ、**3**と盛り合わせる。

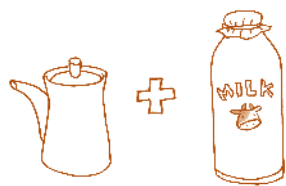
(1人分)エネルギー278kcal、たんぱく質22.2g、脂質17.9g、炭水化物4.3g
カルシウム19mg、コレステロール73mg、食塩相当量1.0g

味は深く、塩分は軽く
ぶりのミルク塩こうじ焼き

食塩相当量
1.0g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2017年 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	1 元日 先勝	2 友引	3 先負	4 仏滅	5 大安	6 赤口
7 先勝	8 成人の日 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 赤口	18 先勝	19 友引	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	1	2	2 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

しょうゆとあわせてミルク



材料 (12コ分)

牛乳 大さじ1
しょうゆ 小さじ1/2
まぐろ(ねぎトロ用) 100g

ご飯 330g(米1合分)
すし酢 大さじ2
練りわさび 少量
細ねぎ(小口切り) 1本

作り方

- 炊きたてのご飯にすし酢をかけ、箸で混ぜてすし飯にする。
- まぐろをボウルに入れ、牛乳を少しずつ混ぜ入れ、しょうゆを加えてさらに混ぜ、12等分しておく。
- すし飯を12等分し、それぞれをラップで包んで丸める。
- ラップを開き、わさびをぬり、2のまぐろをのせたら再びラップで包んでかるく絞るようにして丸く形を整える。
- ラップをはずして器に盛り、中央に細ねぎをのせる。

食塩相当量
0.7g

(1人分3コ)エネルギー238kcal、たんぱく質7.5g、脂質7.5g、炭水化物32.4g
カルシウム10mg、コレステロール14mg、食塩相当量0.7g

まるで大トロの食感！
ミルクまぐろの手まり寿司

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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	29	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 建国記念の日 先勝	12 振替休日 友引	13 先負	14 仏滅	15 大安	16 先勝	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	22 先勝	23 友引	24 先負
25 仏滅	26 大安	27 赤口	28 先勝	1	2	3 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

めんつゆとあわせてミルク



材料(2人分)

- A
- 牛乳

めんつゆ(3倍濃縮)

100ml

大さじ2

- 牛もも肉(薄切り)

150g
- ごぼう・たまねぎ・スナップえんどう・ゆでたけのこ

各100g
- 焼き豆腐

1/2丁(150g)
- 卵

2コ
- 牛脂

少量

作り方

1. Aを合わせておく。
2. ごぼうは長めのさがき、たまねぎは薄切りにする。
3. 焼き豆腐は表面の水分を紙タオルまたはペーパータオルでかるくふき、ひと口大に切る。スナップえんどうは筋を取ってゆでておく。たけのこはひと口大の薄切りに。
4. すき焼き用の鍋を火にかける。熱くなったら牛脂を入れてなじませ、肉と2を焼きつけるように炒める。
5. 肉の色が変わったら1を回し入れ、ふつふつしてきたら3を加えて煮る。
6. 火が通ったら、溶き卵をつけて食べる。

(1人分)エネルギー419kcal、たんぱく質33.7g、脂質20.4g、炭水化物24.6g、カルシウム259mg、コレステロール286mg、食塩相当量1.9g

ミルクのコクがうま味をプラス
春野菜のすき焼き

食塩相当量
1.9g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
2 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	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	27	28	1 友引	2 先負	3 仏滅
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	8 先負	9 仏滅	10 大安
11 赤口	12 先勝	13 友引	14 先負	15 仏滅	16 大安	17 友引
18 先負	19 仏滅	20 大安	21 春分の日 赤口	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

みりんとあわせてミルク



材料(巻きす1本分・6人分)

- A

牛乳

みりん

70ml

大さじ2
- 卵

はんぺん

粉チーズ
- 5コ

大1枚(125g)

大さじ1

作り方

1. オーブンを180℃に熱しておく。
2. Aを合わせて混ぜる。
3. ミキサーに卵を割り入れ、2と手でちぎったはんぺん、粉チーズを合わせて20秒混ぜる。
4. オーブンの天板(25×30cm)にクッキングシートを敷き、3を流し入れ、予熱したオーブンで12〜13分焼く。表面を手でかるく触れてみて何もついてこなければ焼き上がり。
5. 天板に巻きす(または鬼すだれ)のせてひっくり返し、クッキングシートを剥がす。熱いうちに手前からしっかりと巻き、両端を輪ゴムで留めて冷ます。

食塩相当量
0.6g

(1人分)エネルギー116kcal、たんぱく質8.6g、脂質5.7g、炭水化物5.7g
カルシウム53mg、コレステロール198mg、食塩相当量0.6g

毎日食べたい やさしい甘みがたっぷり
ミルク&チーズの
ごちそうだて巻き



SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引
22 先負	23 仏滅	24 大安	25 赤口	26 先勝	27 友引	28 先負
29 昭和の日 仏滅	30 振替休日 大安	1	2	3	3 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	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

ポン酢とあわせてミルク



材料(2人分)

- A 牛乳 100ml
ポン酢しょうゆ 大さじ1

鶏もも肉(ひと口大に切る) 200g
じゃがいも 大1個(200g)
サラダ油 小さじ2
レモン(輪切り) 2枚
クレソン 2枝

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて8等分にし、耐熱容器に入れ、ラップをかけて電子レンジで1分30秒加熱する。
2. Aを合わせておく。
3. 小さめのフライパンにサラダ油を入れて熱し、鶏肉、じゃがいもを焼き付けたら、2とレモンを加える。クッキングシートをかぶせ、ふたをする。
4. 煮立ったら中火から徐々に火加減を弱めながら10分ほど煮る。牛乳が分離してきたらレモンを取り出し、じゃがいもがやわらかくなったらふたとシートを取り、水分をとばすようにして、煮汁をからめる。
5. 皿に盛り、クレソンを添える。

(1人分)エネルギー351kcal、たんぱく質20.2g、脂質20.3g、炭水化物19.6g
カルシウム77mg、コレステロール96mg、食塩相当量0.7g

食塩相当量
0.7g

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	30	1 赤口	2 先勝	3 憲法記念日 友引	4 みどりの日 先負	5 こどもの日 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 仏滅	16 大安	17 赤口	18 先勝	19 友引
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	1	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

トマトケチャップとあわせてミルク



材料(2人分)

- A 牛乳180ml
トマトケチャップ 大さじ2弱
- 卵1コ
顆粒チキンスープの素小さじ1
(中国風)
しょうが1/2かけ(5g)
花麩(ふ)4コ

作り方

- しょうがは皮をむいてせん切りにする。花麩は水につけて戻す。
- Aを合わせておく。
- ボウルに卵を割り入れてほぐし、2とチキンスープの素を入れて混ぜる。
- 器に3の卵液を注ぎ入れ、水けを絞った花麩、しょうがをのせる。表面をラップで覆い、輪ゴムで留める。
- フライパンに器の高さ半分ほどの湯を入れて火にかけ、沸騰したら4を入れてふたをする。最初は強火で3分、弱火に変えて7〜8分蒸す。竹串を刺して何もついてこなければ蒸し上がり。

※器の厚みや材質により蒸し時間は変わります。

ほのかな酸味にしょうがのアクセント
トマトとしょうがの
茶碗蒸し



食塩相当量
1.4g

(1人分)エネルギー130kcal、たんぱく質7.3g、脂質6.5g、炭水化物9.8g
カルシウム123mg、コレステロール127mg、食塩相当量1.4g

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	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	 愛してミルク? World Milk Day 6.1 JAPAN			1 世界牛乳の日 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 先勝	12 友引	13 先負	14 大安	15 赤口	16 先勝
17 友引	18 先負	19 仏滅	20 大安	21 赤口	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

2018
July

7

コンデンスミルクとあわせてミルク



材料(2人分)

- A 牛乳 100ml
コンデンスミルク 大さじ2
(加糖練乳)
- 牛乳 45ml前後
白玉粉 50g
枝豆(さやつき) 120g(正味50g)

作り方

1. 白玉粉をボウルに入れ、手でほぐして細かくし、牛乳を少しずつ加えて混ぜ、耳たぶくらいのやわらかさになるまで練り混ぜる。
 2. 鍋に湯を沸かし、1を6等分して丸めたものをゆでる、浮いてきてからさらに2分ゆで、氷水にとって冷やす。
 3. 枝豆はさやごと熱湯に入れ、やわらかくなるまでゆでて実を取り出し、細かく刻む。
 4. フライパンにAと3を加えて中火にかける。煮立ったら弱火にし、水分が少なくなってトロリとするまで、ときどき底から混ぜながら7～8分煮る。
 5. 器に白玉団子を入れて4をかける。
- ※冷凍枝豆で作る場合は熱湯でさっとゆでる程度にします。

カルシウム
151mg

(1人分)エネルギー243kcal、たんぱく質8.5g、脂質6.4g、炭水化物37.0g
カルシウム151mg、コレステロール13mg、食塩相当量0.1g

元気が出るミルクの甘み
ミルクずんだ餅
～ぜんざい風～

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 仏滅	2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅
8 大安	9 赤口	10 先勝	11 友引	12 先負	13 赤口	14 先勝
15 友引	16 海の日 先負	17 仏滅	18 大安	19 赤口	20 先勝	21 友引
22 先負	23 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	1	2	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 31	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

マヨネーズとあわせてミルク



材料(4人分)

- A 牛乳 大さじ3
マヨネーズ 大さじ1

えび 300g(正味)
大和芋(皮をむいて) 60g
白こしょう 少々
いりごま(白) 90g

作り方

- えびは表面の水分を紙タオルまたはペーパータオルでふいてから包丁で薄くそぎ切りにし、フードプロセッサーまたはすり鉢ですり身にし、ボウルに入れる。
- 大和芋はすりおろし、1に加えて混ぜ、さらにA、こしょうを加えて混ぜる。
- バットにごまを入れて広げ、大きめのスプーンで2をすくい入れて表面全体にごまをまぶす。
- サラダ油(分量外)を170℃に熱して3を入れ、2〜3分かけてカラリと揚げると揚げたて、カリカリのふわっふわ！

えびマヨつくねのごま揚げ



食塩相当量
0.4g

(1人分)エネルギー317kcal、たんぱく質19.5g、脂質23.1g、炭水化物9.2g、カルシウム336mg、コレステロール116mg、食塩相当量0.4g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
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	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 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 赤口	23 先勝	24 友引	25 先負
26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	31 先負	9 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

米酢とあわせてミルク



材料(2人分)

- A
- 牛乳

米酢
- 90ml

小さじ2

米 1合(180ml)
水 90ml
塩昆布 大さじ1強(5g)
生しいたけ 4枚(50g)
バター 10g
すだち(うす輪切り) 1コ

作り方

1.

米は洗ってボウルに入れ、かぶるくらいの水を入れて30分、ひたしておく。
2.

しいたけは石づきを切り落とし、軸をつけたまま薄切りにする。
3.

1の米をざるにあげて水けをきり、土鍋に入れて分量の水、A、塩昆布を入れてざっと混ぜ、しいたけをのせてふたをし、強火にかける。
4.

沸騰したら弱火に変えて7分炊く。火を止めてそのまま5分蒸らし、バターとすだちを加えてさっくり混ぜる。

※炊飯器で炊く場合、水の量は目盛りに合わせて調整する。

おこげまで おかわりしたくなる味
土鍋炊ききのこごはん

(1人分)エネルギー353kcal、たんぱく質7.4g、脂質6.7g、炭水化物64.3g、カルシウム77mg、コレステロール16mg、食塩相当量0.6g

食塩相当量
0.6g

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	28	29	30	31	1 仏滅
2 大安	3 赤口	4 先勝	5 友引	6 先負	7 仏滅	8 大安
9 赤口	10 友引	11 先負	12 仏滅	13 大安	14 赤口	15 先勝
16 友引	17 敬老の日 先負	18 仏滅	19 大安	20 赤口	21 先勝	22 友引
23 秋分の日 先負	24 振替休日 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負
30 仏滅						

顆粒だしの素とあわせてミルク



材料(4人分・8コ)

- A

牛乳 150ml
顆粒だしの素(和風) ... 小さじ2
- B

おから 170g
にんじん(3cm長さのせん切り) 1/3本(50g)
長ねぎ(小口切り) ... 1/3本(50g)
しょうが(せん切り) ... 大1かけ(25g)
ゆで大豆(大きめに刻む) 50g
牛乳・小麦粉 各大さじ5
パン粉 30g
中濃ソース・レモン汁 各大さじ2

作り方

1. フライパンにサラダ油少量を熱してBをじっくり炒める。おからを加えて水分をとばすように炒めたら、Aを加え、さらに炒め煮にする。
2. 味がなじんだら、大豆を混ぜ、火を止め、クッキングシートをかぶせて冷ます。
3. 2を8等分にして丸めたら、小麦粉と牛乳を混ぜた液にくぐらせ、パン粉をまぶす。
4. サラダ油(分量外)を170℃に熱し、3を色よく揚げる。
5. 器に盛り、合わせたソースをかける。

(1人分)エネルギー255kcal、たんぱく質9.2g、脂質11.2g、炭水化物29.3g、カルシウム128mg、コレステロール8mg、食塩相当量1.3g

コクがあるのにもたれない
おからコロッケ

食塩相当量
1.3g

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
9 日 月 火 水 木 金 土 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 大安	2 赤口	3 先勝	4 友引	5 先負	6 仏滅
7 大安	8 体育の日 赤口	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 友引	27 先負
28 仏滅	29 大安	30 赤口	31 先勝	1	2	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



材料(4人分・24コ)

A 牛乳50ml
オイスターソース..... 小さじ1

鶏ももひき肉 150g
酒 大さじ1
たまねぎ 大1/2コ(100g)
かたくり粉 大さじ1・1/2
カニ風味かまぼこ(フレーク) 100g
ギョーザの皮 24枚
白菜 2〜3枚

作り方

- たまねぎは細かいみじん切りにし、かたくり粉をまぶす。
- ボウルにひき肉と酒とAを合わせて粘りが出るまでよく混ぜ、1とカニ風味かまぼこを混ぜる。
- ギョーザの皮を1枚ずつにして広げ、まん中に2をスプーンですくってのせ、周囲を寄せて包む。
- 深さのあるフライパンに足つきの網を置き、クッキングシートと大きめに切った白菜を重ね、3を並べ、網の下に熱湯を注ぐ。
- 強火にかけ、ふたをする。蒸気が立ってきたら中火にして10分蒸す。

ジワっと広がる肉汁のハーモニー カニ風味のシュウマイ



食塩相当量
0.8g

(1人分)エネルギー229kcal、たんぱく質13.9g、脂質5.7g、炭水化物29.5g、カルシウム75mg、コレステロール36mg、食塩相当量0.8g

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	29	30	31	1 友引	2 先負	3 文化の日 仏滅
4 大安	5 赤口	6 先勝	7 友引	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 勤労感謝の日 先勝	24 友引
25 先負	26 仏滅	27 大安	28 赤口	29 先勝	30 友引	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



材料(4人分)

A 牛乳70ml
甜麵醬(テンメンジャン) 大さじ2

いわし..... 大4尾
酒大さじ1
梅干し(低塩タイプ)1コ
長ねぎ5cm

- 作り方
1. いわしは頭を落し、腹わたを抜く。
うすい塩水(分量外)で洗って水分を紙タオルまたはペーパータオルでふいておく。
 2. 鍋に1を入れて全体に酒をかける。
合わせておいたAと梅干しを加えてクッキングシートと鍋の蓋をかぶせて中火にかける。
 3. ふつふつと煮立ってきたらすぐに弱火にし、時々煮汁をかけながら5〜6分煮る。
 4. 火を止め、そのまま味を含ませる。
 5. 器に盛り、煮汁をかけて小口切りにしたねぎと煮汁の梅干しを添える。

万能みそダレの後を引くうまさ
いわしの梅みそ煮



(1人分)エネルギー179kcal、たんぱく質16.9g、脂質8.8g、炭水化物5.6g
カルシウム86mg、コレステロール56mg、食塩相当量1.2g

食塩相当量
1.2g

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	2019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	27	28	29	30	1 先負
2 仏滅	3 大安	4 赤口	5 先勝	6 友引	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 天皇誕生日 先負	24 振替休日 仏滅	25 大安	26 赤口	27 先勝	28 友引	29 先負
30 仏滅	31 大安					

あわせてミルクで おいしく減塩できる 3つの理由

味の濃い調味料の 使用量が減る

塩分や味の濃い調味料類の一部を牛乳に置き換えることで調味料の使用量が少なくなり、減塩につながります。



薄味にならず、 牛乳のコクや旨味がプラス

塩分を減らすだけの減塩では味もぼんやりしておいしい料理にはなりません。牛乳を使えば、牛乳のコクと旨味がプラスされて、おいしく出来上がります。



生活習慣病予防に役立つ 牛乳の栄養成分

牛乳には良質のたんぱく質やカルシウムなどのミネラルをはじめ、生活習慣病予防に役立つ栄養素が豊富に含まれています。飲むだけでなく、料理にも牛乳を取り入れて「あわせてミルク」の実践を。



知っておきたい主な調味料の塩分

塩分管理をするときは調味料を目分量で入れるのではなく、きちんと計量することが大切。小さじ1杯の塩分量を知っておくと便利です。

食塩(精製塩)
小さじ1杯



顆粒
スープの素
(中国風)



めんつゆ
(3倍濃縮)



顆粒
だしの素
(和風)



練りわさび



豆板醤



練りカラシ



うす口
しょうゆ



甜麺醤
(テンメンジャン)



こい口
しょうゆ



ポン酢
しょうゆ



塩こうじ



中濃ソース



豆味噌



トマト
ケチャップ



オイスター
ソース



マヨネーズ



あわせてミルクで使用した12の調味料

応用したい そのおいしさのポイント

1月

塩こうじ

塩こうじと牛乳、どちらも旨味と甘味を含むため、相乗効果でさらに素材のおいしさを引き出してくれます。魚だけでなく、肉の漬け込みにもおすすめ。

2月

しょうゆ

まぐろに牛乳と少量のしょうゆを混ぜ込みます。牛乳の脂肪分とコクが加わり、トロのような味わいに。かけしょうゆも不要に。すたやまいにも応用できます。

3月

めんつゆ

牛乳とめんつゆを合わせればさまざまな煮物に使える減塩万能煮汁に。どんな素材とも相性は抜群。幅広く使えます。

4月

みりん

牛乳とみりんを合わせれば、これでだし巻き用のだし代わりに。牛乳はほんのわずかですが塩味を含むので、それだけで味が調います。

5月

ポン酢しょうゆ

鶏もも肉のような脂分がある肉や魚を煮る際はポン酢しょうゆ＋牛乳で味付け。素材の旨味を残しつつ、さっぱりといただけます。

6月

トマトケチャップ

トマトは旨味成分である「グルタミン酸」「アスパラギン酸」の宝庫。牛乳と合わせればしょうゆ要らずで最強の茶碗蒸しのだし代わりにするのです。

7月

コンデンスミルク(加糖練乳)

砂糖の代わりに練乳を活用しましょう。練乳は牛乳を煮詰めたミルクジャムのようなもの。牛乳と合わせれば、砂糖を使わずとも十分な甘味が味わえます。

8月

マヨネーズ

魚や肉のすり身は卵白を混ぜて作りますが、代わりにマヨネーズと牛乳を使用。この2つで調味料の役割、生地をしっとりさせる役割も期待できます。

9月

米酢

ご飯を炊く際に牛乳と酢を加えると、だしを加えたような旨味がでます。炊き込みご飯の調味料が通常の半分以下の量でもおいしく仕上がります。

10月

顆粒だしの素(和風)

乾物やおからを煮る際は顆粒だしの素に牛乳を合わせましょう。顆粒だしの素だけで煮た時より格段にしっとり感とコク、旨味がアップします。

11月

オイスターソース

中華風の味付けのおかずには、オイスターソース＋牛乳で減塩を。餃子や肉団子にも使えます。

12月

甜麺醤(テンメンジャン)

牛乳と甜麺醤を合わせると味噌だれが完成。さんまなど青魚との相性が抜群です。また、煮詰めてふろふき大根や田楽のつけ味噌にするのもおすすめです。