

ミルク豚汁

牛乳で減塩しながら
コクとうま味をプラス!

1人分 エネルギー/190kcal 食塩相当量/1.2g

[材料/2人分]

豚バラ肉うす切り…50g	だし汁 ……………250ml
にんじん ……………25g	牛乳 ……………100ml
たまねぎ ……………50g	みそ ……………大さじ1
じゃがいも ……………50g	小ねぎ ……………適量

[作り方]

- ①豚バラ肉は3cm幅に切り、にんじんは半月切り、たまねぎは薄くスライスし、じゃがいもはいちょう切りに切る。
- ②鍋にだし汁、にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えて煮る。煮立ったら豚肉を加え、ふたをして弱火で野菜が軟らかくなるまで10分ほど煮る。
- ③牛乳を加え、ふつふつしてきたら火を止め、みそを加える。
- ④器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

※味がうすかったら、粉チーズを加えると、みそを足すより少ない食塩量でおいしくいただけます。



豆腐のおやき

1人分 エネルギー/98kcal 食塩相当量/0.8g

[材料/2人分]

木綿豆腐 ……………100g	生姜 ……………3g
卵 ……………1/3個	しょうゆ ……小さじ1
片栗粉 ……………小さじ2	昆布茶 ……小さじ1/3
ちりめんじゃこ ……5g	削り節 ……………1g
むき枝豆 ……………17g	油 ……………適量

[作り方]

- ①木綿豆腐は水を絞る。(手で粗くほぐし、ペーパータオルで包んで重しをのせ、10分程度おく。)むき枝豆はゆでておく。生姜はすりおろしておく。
 - ②①の豆腐をボウルに入れ、泡立て器などでなめらかになるまでつぶし、油以外の材料、調味料を混ぜ合わせる。
 - ③フライパンに油を熱し、②を6等分にし、平らに丸めて両面をこんがり焼く。(片面2〜3分ずつ焼く。)
- ※ふんわりと作る場合は、豆腐の量を倍にしても良い。大葉を刻んで入れたり、市販の総菜(ひじきの煮物や、きんぴらごぼう、切り干し大根の煮物、大豆の煮物など)を利用してアレンジも可。

たんぱく質・カルシウム
豊富!おやつや
軽食にもおすすめです。



食生活改善推進員とは?

「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、食を通じて健康的な食生活を地域の方々にお伝えするボランティア活動を行っています。

幅広い世代の方と一緒に親子料理や男性料理教室などを実施し、元気で長生きする健康な町づくりの推進役として「食改さん」と親しまれています。

