



～贈り物～ 麻生便

2021-1

ヘルスケア

麻生北見病院
栄養科



ヘルスケア
シリーズ

乳和食 ~NEW和食~

乳和食は、味噌や醤油などの伝統的調味料に、牛乳を組み合わせることで、食材本来の風味や特徴を損なわずに、食塩を減らす調理法です。和食は健康的な食事といわれていますが、食塩摂取量が多くなりがちで、カルシウムが摂取しづらい弱点があります。この弱点を牛乳の持つコクや旨味、豊富なカルシウムがカバーしてくれます。



乳和食
1月19日

◎乳和食♪5つのミルクマジック◎

- ①ミルクをだしにする
牛乳コは、乳糖の程やかな甘味、乳脂肪のコク、アミノ酸の旨味、微量のクエン酸などのかすかな酸味が含まれています。
- ②ミルクでわる・のぼす
醤油や味噌で煮る時に使う水を牛乳に置き換えることで、醤油や味噌の量を半量に減らすことができます。
- ③ミルクで茹でる・茹で戻す
野菜を煮たり、茹でたり、乾物を茹で戻したりする際に、水の代わりに牛乳を使うと素材コクと甘味が増えます。
- ④ミルクで溶く
小麦粉などの粉を溶く際にも水の代わりに牛乳を、牛乳のコクが増え、調味料の使用量が減って減塩に。
- ⑤ミルクに酔を加える
温めた牛乳に酔を加えると、化学変化が起きて分離し、カッテージチーズと乳清(ホエー)ができます。



- ・雑穀ご飯
- ・鮭の酒粕クリームソース
- ・里芋とブロッコリーの
おかかバター
- ・白菜とりんごのサラダ

美味しいレシピ

鮭の酒粕クリームソース



【材料 2人分】

鮭(60g程度の切り身) 2切れ
 塩・こしょう 少々
 小麦粉 6g
 玉葱(スライス) 10g
 しめじ(ほぐす) 20g
 ごぼう 24g
 蓮根 24g
 油 適量
 牛乳 100cc
 味噌 4g
 酒粕 8g
 塩・こしょう 少々
 レモン果汁 4g
 ☆お好みで人参、青しそ
 などの野菜

【作り方】

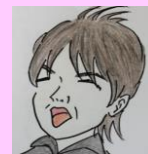
- ①ごぼうはななめに切り、蓮根は薄い半月切りにして水にさらす。
- ②鍋に牛乳を入れ火にかけ、調味料Aを加えて混ぜ合わせる。なめらかになったら弱火にしてレモン果汁を加え、とろみがついたら火を止める。
- ③鮭は塩・こしょうをし、小麦粉をまぶして油をひいたフライパンでムニエルにして取り出す。
- ④フライパンを拭いて油を足し、玉葱、しめじ、ごぼう、蓮根を炒め、鮭を戻す。
⑤をかき混ぜ、器に盛り付けてお好みの野菜を飾る。



耳鼻咽喉科麻生北見病院 栄養科

★ レシピの栄養価 ★ ●鮭の酒粕クリームソース● (1人分)

エネルギー… 207kcal たんぱく質… 17.1g 脂質… 8.8g 塩分… 1.1g



担当者よりひとこと

食塩の過剰摂取は、日本人の健康にとって極めて深刻な問題である高血圧のほか、動脈硬化、虚血性心疾患、脳梗塞などの原因でもあると考えられています。乳和食なら食材本来の風味や特徴を損なわず、おいしく減塩できます。塩分を減らすだけではなく、カルシウム不足の改善や、特に高齢者が不足しがちな動物性たんぱく質を補うことができるというメリットもあります。