



～贈り物～ 麻生便

2021-14

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
12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の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ミルクに酢を加える
温めた牛乳に酢を加えると、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
- ・じゃが芋とブロッコリーの
おかかバター
- ・レタスの青海苔サラダ

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。
②をからめ、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

乳和食とは、和食に牛乳を取り入れたものです。和食は、低エネルギーで、多彩な副菜からビタミン・ミネラル・食物繊維などを多く摂れるのが特徴です。しかし、味噌や醤油など塩分の多い調味料の使用が多いため、高塩分になりやすいです。そこで、牛乳を取り入れることでコク・旨味・甘味などがプラスされ、塩分を減らすことができます。さらに、カルシウムも摂れるので、ぜひご家庭でお試しいたください♪