

# NEW感覚の乳和食メニューレシピ



## 夏野菜のミルク味噌炒め



**ポイント!**  
食材の食感を残し野菜の余分な水分を出さないために炒める時の火加減は強火で一氣に行う。

〈材料〉2人分

- ・豚小間肉 160g
- ・ゴーヤ 100g
- ・玉ねぎ 1/2玉 (100g)
- ・茄子 1/2本 (50g)
- ・人参 1/4本 (40g)
- ・サラダ油 (炒め用) 適量
- 調味料
- ・味噌 30g
- ・砂糖 小1 (3g)
- ・牛乳 150cc

〈作り方〉

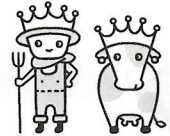
1. なす、人参、玉ねぎを食べやすい大きさに切る。
2. ゴーヤは5mmほどの薄切りにし、沸騰した湯でさっと茹で冷水で冷やした後、水分を絞っておく。  
※ゴーヤの食感を残したいので、茹でるのはほんの数秒でOK!!
3. フライパンに油を入れ、豚肉、人参、玉ねぎの順で入れ炒める。ある程度火が通ったら、なすと味噌を入れ、味噌を焦がすように強火で炒める。
4. 砂糖、牛乳を入れ、強火で水分が少なくなるまで炒める。
5. 茹でて絞っておいたゴーヤをいれ、混ぜ合わせながらさっと炒めたら皿に盛る。

牛乳を使用しない場合の塩分量の差

牛乳なし(1人分)  
味噌 20g  
濃口醤油 3g  
砂糖 3g  
食塩相当量 2.5g

牛乳あり(1人分)  
味噌 15g  
牛乳 75cc  
砂糖 1.5g  
食塩相当量 1.7g

醤油の代わりに牛乳を使用すると0.8gの食塩相当量が抑えられる!!



## 里芋と豚肉のミルクがらめ煮



**ポイント!**  
醤油を加える前に牛乳と砂糖で十分に煮ておくと仕上げのたまり醤油を加え水分を飛ばしながら照りを十分に出す。

〈材料〉2人分

- ・里芋 (小芋) 250g
- ・豚小間肉 180g
- ・絹さや 4枚
- ・サラダ油 (炒め用) 適量
- 調味料
- ・濃口醤油 大1 (18g)
- ・たまり醤油 大1 (18g)
- ・砂糖 大2 (18g)
- ・牛乳 300cc

〈作り方〉

1. きぬさやの筋を取り、軽く塩ゆでする。
2. 小鍋に油を引き、豚肉を炒め、色が変わったら里芋を入れる。
3. 1に牛乳、砂糖を加え、落し蓋をして弱火で水分が1/3程度になるまで煮る。
4. 里芋に火が通ったら濃口醤油を加え煮る。
5. 煮汁が更に半分ほどに減ったら、たまり醤油を加え、鍋をゆすりながら水分を飛ばし、全体に照りを出す。
6. 皿に盛り、きぬさやを飾る。

牛乳を使用しない場合の塩分量の差

牛乳なし(1人分)  
だし汁 150cc  
濃口醤油 18g  
たまり醤油 9g  
砂糖 18g  
食塩相当量 4.0g

牛乳あり(1人分)  
だし汁 150cc  
濃口醤油 9g  
たまり醤油 9g  
砂糖 9g  
食塩相当量 2.8g

だし汁の代わりに牛乳を使用すると1.2gの食塩相当量が抑えられる!!



牛乳っておいしい。牛乳って楽しい!