

新鮮でおいしい！地域の牛乳を、どうぞ

目からウロコのおいしい減塩「乳和食」

ミルク豚汁



少なめのみそでも、
ミルクのコクでまろやかなおいしさ。

栄養成分(1人分)

エネルギー	190kcal
塩分	1.2g
カルシウム	78mg

だし汁

かつお節パック	1袋(5g)
熱湯	250ml

材料(2人分)

豚ばら薄切り肉(3cm幅に切る)	50g
にんじん(半月切り)	1/5本(25g)
玉ねぎ(薄くスライス)	1/4個(50g)
じゃがいも(いちょう切り)	1/2個(50g)
牛乳	100ml
みそ	大さじ1
細ねぎ(小口切り)	1本

1. 茶漉しにかつお節を入れ、熱湯をゆっくり注いでだし汁を作る。
2. 鍋に1のだし汁、にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを加えて煮る。
煮立ったら豚肉を加え、蓋をして弱火で野菜がやわらかくなるまで10分ほど煮る。
3. 2に牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える。
4. 器に盛りつけ、細ねぎを散らす。

Point

味が薄く感じたら粉チーズを。
みそを足すよりも少ない塩分でおいしくいただけます。

出典「目からウロコのおいしい減塩 乳和食」
小山弘子・著 中村丁次・監修 社会保険出版社・発行 主婦の友社・発売