

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」

かぼちゃのミルクそぼろ煮



塩分も鶏肉も通常の半量なのに、
ボリュームがアップする化学変化が！

栄養成分(1人分)

エネルギー	198kcal
塩分	0.9g
カルシウム	102mg

材料(2人分)

牛乳	200ml
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
鶏ももひき肉	60g
かぼちゃ	1/8個(正味200g)
塩	少量

1. かぼちゃは種とわたを取り除き、2cm角に切る。
2. フッ素樹脂加工のフライパンに牛乳、めんつゆ、ひき肉を入れて箸で混ぜる。ひき肉がほくれたら1のかぼちゃを加え、クッキングシートなどで落とし蓋をして中火にかける。
3. 煮立ったら火を弱め、かぼちゃがやわらかくなるまで煮る。仕上げに塩を加え、味を調える。

Point

ひき肉は、コクのある鶏もも肉を使いましょう。
乳脂肪でビタミンAの吸収率もアップ。

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