AZABU KITCHEN

ヘルスケア

2023-1

— 麻生病院栄養科 —

乳和食 1月19日

・ご飯
・鮭の
　酒粕クリームソース
・里芋の肉味噌かけ
・レタスと海苔のサラダ
・グレープフルーツ

担当者より ひとこと

日本人は食塩摂取量が基準値より多いと言われています。（男性7.5ｇ/日未満、女性6.5ｇ/日未満）
乳和食はだし汁などのかわりに牛乳を使うことで、コクが加わり調味料の使用量を減らすことができます。これからの健康維持のために乳和食を取り入れてみませんか？

ヘルスケア多サーズ　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♪５つのミルクマジック◎

①ミルクをだしにする
牛乳には、乳糖の穏やかな甘味、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・のばす
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にコクと甘味が加わります。

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。牛乳のコクが加わり、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。

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
A	味噌	4ｇ
A	酒粕	8ｇ
A	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。

麻生病院

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‥‥0.9g