

藤井恵の

最終回

からだ
が
喜ぶ

健康ごはん

ごまみそミルク鍋

牛乳を和食に使った“乳和食”は減塩効果が期待できます！

鍋物は肉も野菜もしっかりとれて栄養バランスがよく、体も温まるのでこの時期におすすめです。

Recipe Card 1人分345kcal 塩分1.8g 調理時間20分

動画でも！



Close-up!

栄養満点な
牛乳を料理に
使いましょう！



明治おいしい牛乳 900mL

「こだわりの生乳」を用いてナチュラルテイスト製法で仕上げることで、コクはそのままにすっきりとした後味を実現。料理に使うとコクや甘みも出るので、飲むのはもちろん、料理にも活用しましょう。洋食だけでなく和食にもよく合います。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。

●今月のテーマ●

“乳和食”で減塩しましょう！

今月は



牛乳

カルシウムで骨を丈夫にするおかず

味付きで汁も一緒に飲む鍋物は、塩分が高くなりがちですが、牛乳を加えると、コクと風味が増すので調味料を減らしやすく、減塩につながります。牛乳は必須アミノ酸のバランスがよい良質なたんぱく質を含みます。吸収率の高いカルシウムが豊富で、骨を丈夫にする効果も期待できます。カルシウムを骨に沈着させるのを助けるビタミンKは、にらでとると効果的です。香味野菜のにらやにんにく、香ばしいごまを合わせると、より牛乳の味が引き立ちます。

+この食材で
栄養アップ

にら

強い香りのもとである硫化アリルは、ビタミンB₁の吸収率を高めるほか、血行をよくして体を温める効果もあります。抗酸化作用の高いβ-カロテンやビタミンE、ビタミンKが豊富です。

ごま

たんぱく質、ビタミンE、カルシウム、鉄などのミネラルが豊富。セサミンは冬の体調管理にも役立ちます。



材料 (4人分)

- 豚ロース肉(薄切り)…300g
- にら…1束 →長さ4~5cmに切る。
- にんじん…½本 →厚さ7~8mmの輪切りにする。
- キャベツ…½個 →3cm四方に切る。
- もやし…1袋 →ひげ根を取る。
- 明治おいしい牛乳…2カップ(400mL)
- A「にんにく(すりおろし)…小さじ1
- だし汁…2カップ
- みそ…大さじ4
- 白すりごま…大さじ4

CGC
米こうじみそ



はじめに牛乳とだし汁、
みそを合わせます。牛乳とみそは
実は相性がいいんですよ！



藤井 恵 / 料理研究家・
管理栄養士
旬の食材をいかした、簡単でおいしく、体によいメニューを提案。『すぐに作れる「あと一品!」』(成美堂出版)など、レシピ本を多数出版。

作り方



鍋に明治おいしい牛乳、Aを入れて混ぜ、みそを溶きながら加える。にんじんを加え、中火にかける。



煮立ったら、豚肉をほぐしながら加える。



キャベツを加えてサツと煮る。



もやし、にらを加えて、すりごまをふる。野菜を煮ながら食べる。

2年間のご愛読ありがとうございました。

次号から「牧野直子の1/2日分の野菜たっぷりおかず」がスタートします。ご期待ください。