

ミルク茶碗蒸し

《1人分 58kcal 塩分0.7g》



レシピ作成 橋本 若菜さん (県立広島大学)

牛乳のコクで
おいしく塩分ひかえめ



材料 (4個分)

卵	1個	
かつお昆布だし	160ml	
〈A〉	牛乳	160ml
	塩	小さじ1/3
	醤油	小さじ1/2弱
しいたけ	1枚	
みつば	8本	
ぎんなん	8粒	



作り方

- ① ボールに卵を溶き、冷ましただしと〈A〉を加えて混ぜ、ざるでこす。
- ② しいたけは食べやすい大きさに切り、みつばは3cm長さに切る。
- ③ 器にぎんなん、しいたけ、みつばを入れ、①を注ぎ、ラップする。
- ④ フライパン(または鍋)に2cmの高さまで水を入れ、③を並べ、蓋をして強火で2~3分加熱する。
- ⑤ 卵液が白っぽくなり、表面が固まったら火を弱め、とろ火で7~8分蒸す。竹串をさして澄んだ汁がでてきたら蒸し上がり。



ひとことメモ

牛乳が苦手な方でも大丈夫。コクのあるおいしい茶碗蒸しです。カルシウムも豊富でおすすめです。

冷しゃぶヨーグルトサラダ



レシピ作成 竹井 彩加さん (広島文教女子大学)

《1人分 175kcal 塩分0.4g》

ヨーグルトの旨みと
ゆずこしょうの風味で
おいしく塩分ひかえめ



副菜



材料 (2人分)

豚薄切り肉	100g	
レタス	2枚	
かいわれ	1/4パック	
ミニトマト	4個	
〈A〉	ヨーグルト	40g
	ポン酢醤油	小さじ1
	ゆずこしょう	小さじ1/3
生姜 (輪切り)	適量	



作り方

- 鍋に湯を沸騰させ、生姜を入れて豚肉をゆでる。ゆであがったら冷水にとって冷まし、水気をふき取る。
- 〈A〉を混ぜてドレッシングを作る。
- 皿に、ちぎったレタス、かいわれ、豚肉を盛り付け、1/4に切ったミニトマトを添えて②のドレッシングをかける。



ひとことメモ

ゆずこしょうには塩分が含まれますが、少量使うことで風味と辛みが加わり、味のアクセントになります。