

## ミルク肉じゃが

「乳和食」で美味しく減塩してみませんか？

牛乳のにおいや味は感じないので、牛乳が苦手な方にもおすすめ！

### 【材料（2人分）】

- ・ じゃがいも…2個（250g）
  - ・ にんじん…1/2 本
  - ・ 玉ねぎ…1/2 個
  - ・ 牛こま切れ肉…80g
  - ・ サラダ油…小さじ1
  - A { 水…75ml
  - めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ1
  - 牛乳…100ml
- ・ 絹さやえんどう…5枚



#### 1人分の栄養価

エネルギー量:262kcal

食塩相当量:0.5g

### 【作り方】

- ① じゃがいもは4～6等分に切る。にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ、牛肉を順番に入れて炒め、肉に火が通ったら、Aを加え落とし蓋をして煮る。
- ② じゃがいも、にんじんが柔らかくなったら火を止め、絹さやえんどうを加えて蓋をして余熱で火を通す。
- ③ 絹さやえんどうがアクセントになるように器に盛る。

### 【食生活改善推進員より】

・いつもの肉じゃがに牛乳を加えることで、コクとうま味がプラスされます。

－ 「乳和食」ってなあに？ －

乳和食とは和食に牛乳や乳製品を使用した料理で、減塩を目的としています。醤油や味噌などの調味料を減らしても、牛乳のコクやうま味により、まろやかで美味しく簡単に減塩することができます。

調理の際は、火加減に気を配る・レシピの分量を守るといった点に気を付けましょう。