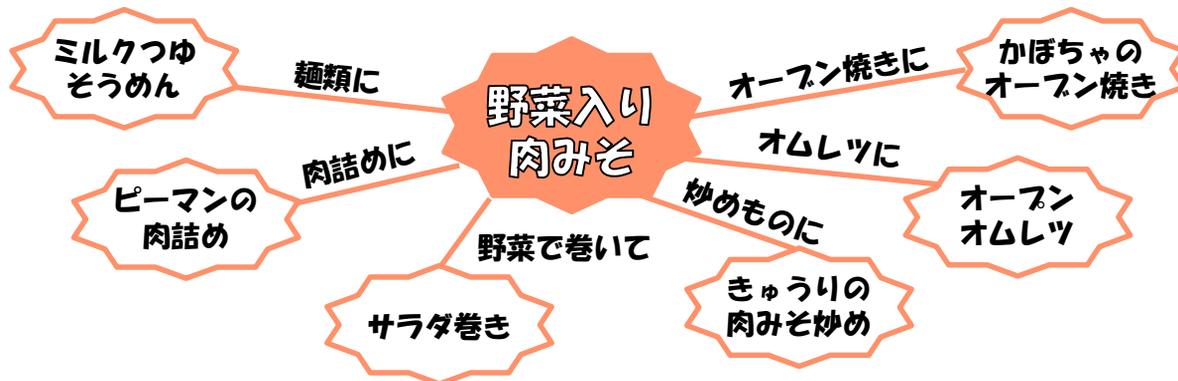


今日のレシピ

はじめに“野菜入り肉みそ”を作ります。そこにひと手間加えて6つの料理にアレンジ♪



野菜入り肉みそ

◆◇ポイント◇◇

牛乳のコクとうま味でしっかりとした味が感じられ、和風、洋風、中華風と様々な料理にアレンジしやすい一品です。

そのまま温かいご飯にのせてもおいしくいただけます。

■材料■ (1回量=作りやすい量) ※330g程度の野菜入り肉みそができあがります。

豚ひき肉…200g, 木綿豆腐…80g, 玉葱…80g, 人参…40g, 生にんにく…3g, 生しょうが…6g, 油…6g, みそ…52g, 砂糖…12g, しょうゆ…8g, 牛乳…80g

◆作り方◆

- ① 豆腐はペーパータオルで包み、電子レンジで加熱し(500Wで2分程度)水切りをする。
- ② 玉葱・人参・にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ③ 鍋に油とにんにく・しょうがを入れて、弱火にかける。
香りが立ったら、みじん切りにした玉葱と人参を中火で炒め、玉葱が透き通ってきたら豚ひき肉と①の豆腐を加え炒める。
- ④ ひき肉にも火が通ったら、みそ・砂糖・しょうゆを加え混ぜ、牛乳も加えて汁気がなくなるまで中火で炒める。



知ってる!? ミルクマジック

※「一般社団法人Jミルク」参考

おすすめ!

いつもの料理に牛乳をプラスして「簡単・手軽においしく減塩」を実現。
牛乳の持つ「コク」や「うま味」を活用して、今日から減塩生活を始めましょう。

だしにする

だし汁を牛乳にかえると、塩分はほんの少して、コクの効いただし汁に。

使用例～ミルク茶碗蒸し

ゆでる

牛乳で野菜をゆでたり、乾物をゆで戻したりすると、コクと甘みがプラス!

使用例～ひじきや切り干し大根の煮物

わる・のぼす

塩分や味の濃い調味料を牛乳で薄めて減塩。牛乳のうま味をプラス!

使用例～麺類のつゆ

溶く

小麦粉などの粉を牛乳で溶いてうま味アップ!

使用例～天ぷらの衣

(牛乳と冷水を1:1で混ぜた液で薄力粉を溶く)

ミルクつゆそうめん

◆◆ポイント◆◆

牛乳のコクとねりごまの風味を活かしたつゆでグンと減塩しています。麺自体に塩が含まれるため、ラーメンやうどんなどの麺料理はどうしても塩分摂取量が多くなりがちです。減塩のためには、つゆをうす味にする、全て飲み干さない、麺料理を続けてとらないなど、工夫してみましょう。

■材料■（1人分）

そうめん（乾麺）…80g, しそ葉…1枚, ラディッシュ…10g, 牛乳…80g, めんつゆ（3倍濃縮）…小さじ1（6g）, ねりごま（白）…8g, 野菜入り肉みそ…30g

◆作り方◆

- ① そうめんをゆでるお湯を沸かしておく。
- ② しその葉は干切り, ラディッシュは薄く輪切りにする。
- ③ ボウルにねりごまとめんつゆを入れ, よく混ぜ合わせてから, 牛乳を少しずつ混ぜていく（できるだけ分離しないようにする）。
- ④ 肉みそが出来上がってから, そうめんをゆでる。
- ⑤ 器にそうめんを入れ, 肉みそ・しその葉・ラディッシュを飾る。
- ⑥ 食べる直前にミルクつゆをそうめんの器に注ぐ（1人当たり大さじ4杯くらい）。



栄養価（1人分）

エネルギー444kcal たんぱく質15.3g 脂質13.4g カルシウム177mg 鉄1.5mg 食塩相当量1.4g

ピーマンの肉詰め

■材料■（2個分）

ピーマン…1個（30g程度のもの）, 油…2g, 野菜入り肉みそ…30g

◆作り方◆

- ① ピーマンは半分に切って種を取り, 洗う。
- ② 肉みそをピーマンに詰める。
- ③ フライパンに油を入れて火にかけ, 肉みその面から焼く。焼き色がついたら, ひっくり返し蓋をして蒸し焼きにする。

◆◆ポイント◆◆

ピーマンの下にしっかりとフライ返しを差し込んでから裏返すと, きれいに返せます。



栄養価（1個分）

エネルギー47kcal たんぱく質2.5g 脂質3.3g カルシウム13mg 鉄0.4mg 食塩相当量0.4g

サラダ巻き

■材料■（2ヶ分）

サラダ菜…10g, もやし…30g, 野菜入り肉みそ…30g

◆作り方◆

- ① 鍋に水と軽く洗ったもやしを入れて, 水からゆでる。沸騰してきたらもやしをザルにあげ, さっと水で冷やす。
- ② サラダ菜を洗い, ペーパータオルで水気をとる。
- ③ サラダ菜にもやしと肉みそをのせて巻く。

◆◆ポイント◆◆

- ・サニーレタス, リーフレタス, サンチュ等, 好きな野菜で巻いてみましょう。
- ・もやしは水からゆで, 沸騰してすぐに取り出すとシャキッとゆであがります。

栄養価（1ヶ分）

エネルギー38kcal たんぱく質2.7g 脂質2.3g カルシウム16.3mg 鉄0.4mg 食塩相当量0.4g

かぼちゃのオーブン焼き

◆◆ポイント◆◆

具材には火が通っているので、オーブンの代わりにオーブントースターや魚焼きグリルでチーズが溶けるまで焼いてもOKです。

■材料■（8号サイズのアルミカップ2個分）

かぼちゃ…60g, ミニトマト…2個（20g）, ピザ用チーズ…10g, 野菜入り肉みそ…30g

◆作り方◆

- ① かぼちゃは種とワタを取り除き、表面をさっと水でぬらしてからラップにくるみ、耐熱容器に入れてレンジで加熱する（700Wで3分程度。竹串を刺して、まだ固ければ時間を追加する）。
- ② ①のかぼちゃの皮を包丁で取り除いてフォークで粗くつぶし、2等分してアルミカップに入れる。
- ③ ミニトマトはへたをとって、3等分の輪切りに切る。
- ④ オーブンは250℃に予熱しておく。
- ⑤ アルミカップに入れたかぼちゃの上に、肉みそをのせ、その上に③のミニトマトを断面が見えるように飾り、最後にピザ用チーズを散らす。
- ⑥ ⑤を天板に並べ上段に置き、250℃で3分焼く（チーズが溶ける程度）。

栄養価（1個分）

エネルギー76kcal たんぱく質4.2g 脂質3.7g カルシウム48mg 鉄0.5mg 食塩相当量0.5g

オーブンオムレツ

◆◆ポイント◆◆

裏返さずに仕上がるので、失敗しにくいオムレツです。弱火でじっくりと火を通すのがポイント！

■材料■（2人分）

たまご…2個（100g）, 牛乳…20g, マッシュルーム（水煮）…20g, バター…4g, 乾燥パセリ…少々, 野菜入り肉みそ…60g

◆作り方◆

- ① 卵と牛乳をよく混ぜ卵液を作る。
- ② ①に肉みそを混ぜる。
- ③ 小さめのフライパンにバターを入れ、中火にかける。バターが溶けたら②の卵液を入れ、木べらで全体を軽く混ぜる（中心に火が通りやすいように）。
- ④ 卵液の上にマッシュルームを飾る。
- ⑤ 蓋をして弱火で火を通す。
- ⑥ 焼き上がったら乾燥パセリをかけ、フライパンの中でフライ返しを使って4等分に切る（1人2切れ）。

栄養価（1人分）

エネルギー163kcal たんぱく質11.5g 脂質11.7g カルシウム59mg 鉄1.4mg 食塩相当量0.7g

きゅうりの肉みそ炒め

◆◆ポイント◆◆

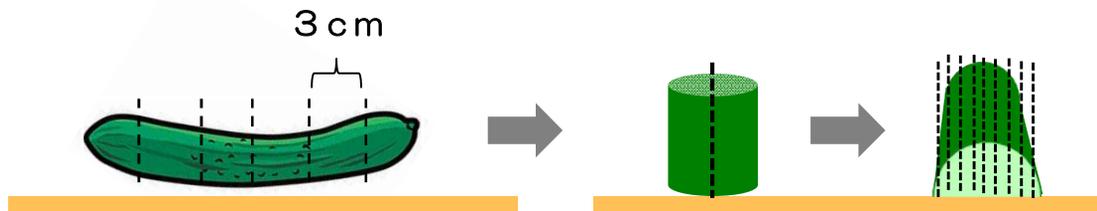
きゅうりの使い道はサラダや漬物だけではありません。炒めたり、スープの具として使っても意外なおいしさを発見できます。

■材料■（1人分）

きゅうり…60g, ごま油…4g, 豆板醤…1g, 野菜入り肉みそ…30g

◆作り方◆

- ① きゅうりは3cmの長さにする。これを厚さ半分になるように切り、さらに縦長に薄くスライスする。



- ② フライパンにごま油と豆板醤を入れ火にかけ、香りが出たらすぐにきゅうりを加える。
- ③ きゅうり全体に油がいきわたったら、肉みそを混ぜる。

栄養価（1人分）

エネルギー114kcal たんぱく質5.3g 脂質8.7g カルシウム39mg 鉄0.7mg 食塩相当量0.9g

おひさまゼリー

◆◆ポイント◆◆

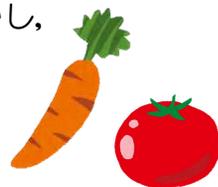
デザートでもお野菜を♪
寒天は沸騰させ、しっかりと溶かすことで固まります。粉寒天は鍋底にたまりやすいので、へらなどでよくかき混ぜながら加熱しましょう。

■材料■（容量150ccの器に6個分）

黄桃缶…60g, 人参…100g, トマト缶（カット）…100g,
100%オレンジジュース…100cc, 水…200cc, 粉寒天…2g, 砂糖…27g（大さじ3）

◆作り方◆

- ① 黄桃は包丁で1cm角くらいに切り、半分量は器に盛り、残り半分は飾り用にとっておく。
- ② 人参は皮をむいておろし金ですりおろす。トマトは大きい塊があればつぶしておく。
- ③ 小鍋に水と寒天を入れて火にかけ、かき混ぜながら2分ほど沸騰させて溶かし、②と砂糖を加え少し火を通す。
- ④ 火を止め、少し温度が下がってからオレンジジュースを加えて混ぜる。
- ⑤ ①の器に④を流し入れ、取り分けておいた黄桃を上にも飾る。
冷蔵庫で30分以上冷やし固める。



栄養価（1個分）

エネルギー42kcal たんぱく質0.4g 脂質0g カルシウム8mg 鉄0mg 食塩相当量0g