

おいしく減塩!

2023年10月

乳和食

にゆうわしよく

って知ってる?

管理栄養士

南本通調剤薬局所属

栗岡美紅



乳和食とは?

その名の通り、**牛乳+和食**のことです。

健康的と世界でも注目されている和食ですが、そんな和食にも弱点があります。

それは、**塩分が多い**こと、そして**カルシウムが少ない**ことです。

こういった弱点を美味しく、そして栄養価もアップしてカバーしてくれるのが牛乳です。

醤油や味噌などの伝統的な調味料に牛乳のコクやうまみ加わることで風味を損ねず、

おいしく減塩ができる、そんな新しい調理法が【**乳和食**】です!

『え、和食に牛乳を入れるの?』と思った方もぜひ1度試してみてください★

1

**カルシウム、たんぱく質が
たっぷり!**

不足しがちな栄養素が補給できる!

2

減塩になる

味噌や醤油の量は半分でも大丈夫!

3

コクが出る

牛乳の旨味で味が薄くならない!

乳和食の魅力



失敗しないコツ

レシピの分量をまもる

火加減に気を付ける

成分無調整の
「牛乳」を使う



ミルク味噌汁

≪塩分は通常の味噌汁のほぼ半分!≫

【材料(2人分)】

- ・味噌 大さじ1
- ・牛乳 大さじ1
- ・かつおだし 300ml
- ・木綿豆腐 100g
- ・ねぎ(小口切り) 1/3本

【作り方】

- ① 牛乳と味噌をしっかり合わせて「ミルクみそ」を作る
- ② だして具材を煮る
- ③ 火を止めてミルク味噌を加え、溶かす



本通調剤薬局グループホームページでは管理栄養士による健康サポートレッスンを定期的に更新しております。

疾患別レシピも掲載していますのでぜひご覧ください!

ご相談等ありましたらお気軽にお声がけください



健康サポート薬局(えるむ薬局・富丘調剤薬局・南本通調剤薬局)