

かぼちゃとひじきの減塩ミルク煮

～今話題の乳和食にチャレンジ！～



【材料】 かぼちゃ 1/6個分(種含めて約480g)

- かぼちゃ ～ 1/6個 ⇒ 食べやすい大きさに切る
- 乾燥ひじき ～ 大さじ1 ⇒ 水につけて戻す
- ★牛乳 ～ 200cc
- ★砂糖 ～ 小さじ1
- ★酒 ～ 小さじ2
- ★しょうゆ ～ 小さじ2

★を混ぜ合わせる

【作り方】

- ① ひじきを水につけて戻す。南瓜を切る。
- ② ★の調味料を合わせておく。
- ③ 鍋に皮を下にしてかぼちゃを並べ、ひじき、★の合わせ調味料を入れ、蓋をして中火にかける。全体がふつふつとしてきたら弱火にし、南瓜が柔らかくなるまで煮る。
※牛乳は吹きこぼれやすいので、鍋の蓋を少し開けて煮るとよい。
 ☆煮詰めてもしょっぱくならないので、煮詰め加減はお好みでよい。
- ④ 器に盛りつける。



【1人分の栄養価】 1人約2切れ分(100g)

エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
86	3.2	1.7	78	0.46

通常より
約40%
減塩!

【ワンポイント】

♪しょうゆで煮ることが多いかぼちゃの煮物。
和食の煮物はヘルシーですが、塩分が高くなりがちです。
牛乳で煮ることうまみが増し、しょうゆを減らしてもおいしくいただけます。カルシウムもとることができます、
お子さまや高齢者の方にもおすすめです！
(1日の塩分摂取量：男性8g以下/女性7g以下)



♪水分の多いかぼちゃの場合、できあがり柔らかくなりすぎることがあります。
そんな時はかぼちゃを荒く潰し、「すし酢」を加えてマヨネーズいらずの「かぼちゃサラダ」に変身させましょう！