

# シニアのためのレシピ

健康に過ごすための食生活に役立つ情報をご紹介します



## 今月の一品：ぶりのミルク塩麴焼きみぞれあんかけ



塩麴に牛乳を加え漬け込むことで、うま味やコクを引き出し、減塩でも美味しい塩麴焼きができます。温かいみぞれあんがかかったやさしい味の料理です。



### <材料 2人分>

- ぶり切り身 2枚 (160g)
- 牛乳 小さじ2 (10ml)
- 塩麴 小さじ2 (10ml)

### ○みぞれあん

- 豆腐 40g
- 大根 1cm 程度(60g)
- 大根の葉 小さじ1 (5g)
- だし 60ml
- しょうゆ 小さじ1/2 (2.5ml)

### ○水溶き片栗粉

- 片栗粉 小さじ2/3 (3.3ml)
- 水 小さじ1と1/2 (7.5ml)

[1人分:エネルギー 245kcal、たんぱく質 19.1g、脂質 15.3g、塩分 0.8g]

### <作り方>

- ① ぶりは水分をふき取りポリ袋(食品用)に入れる。
- ② 牛乳と塩麴を合わせて①に入れ、全体に揉み込み、一晩冷蔵庫で漬け込む。
- ③ 魚焼きグリルで焦げ目がつくまで焼く。  
「ミルク塩麴」は焦げないので全て魚にかけて使いきる。
- ④ 大根は皮をむいておろし、軽く汁気を絞る。大根の葉はゆでてみじん切りしておく。
- ⑤ 鍋に豆腐を崩しながら入れ、ヘラでつぶし、大根おろし、だしを加えて煮る。
- ⑥ 煮立ったらしょうゆ、大根葉、水溶き片栗粉を加えとろみをつける。皿に盛ったぶりにかける。



### 献立のヒント 副菜(おかず)の組み合わせ



#### 写真の献立

- ぶりのミルク塩麴焼きみぞれあんかけ
- 青菜のお浸し      ○切干大根
- 雑穀ごはん

ブロッコリーのレモン醤油かけ、ネギのやわらかスープ煮、冬野菜のレンジ蒸サラダなどを一緒にとると風邪予防になります

## 今月の豆知識 乳和食とは？



和食のおかずは、塩分が多くなりがちですが、牛乳を加えることで塩分を減らすことができます。これを**乳和食**といいます。表に記載のレシピは乳和食になります。

乳和食の  
良いところ

- ① 減塩効果
- ② タンパク質・カルシウムを補える
- ③ コクが増えて美味しくなる

### 今日から始める「乳和食」【6つの工夫】

料理・調理例

- |                         |   |                 |
|-------------------------|---|-----------------|
| ① だし汁を牛乳に替える            | ➡ | 煮物・茶碗蒸し         |
| ② 味噌・めんつゆ・醤油・塩麴などを牛乳で溶く | ➡ | 魚の味噌煮・肉の下味      |
| ③ 牛乳で煮る                 | ➡ | 粉吹きいも・かぼちゃのミルク煮 |
| ④ 乾物を温かい牛乳で戻す           | ➡ | 高野豆腐のミルク煮・切干大根  |
| ⑤ 揚げ物の衣に牛乳を加える          | ➡ | とんかつ・天ぷら        |
| ⑥ 酢のかわりに乳清*を代用          | ➡ | 寿司・酢の物          |



### 乳清のつくり方

- 1 牛乳 200ml を加熱する
- 2 沸騰直前に米酢大さじ1を加える
- 3 火を止めて静かに混ぜる
- 4 キッチンペーパーでこす
- 5 こしたものがカッテージチーズ、液体が乳清



#### 高齢者食事学研究会のご案内

高齢者食事学研究会は、武蔵野市の高齢者支援課の協力を得て、高齢期の栄養に関する知識や食事を作ること・食べることの楽しみをお伝えする活動を行っている栄養士の集まりです。主に50歳以上の市民の方を対象に、生活習慣病予防料理講習会、男性のための料理教室などを行っています。

また、高齢者食事学研究会では、一緒に活動する栄養士・管理栄養士を募集しています。関心のある方、一緒に活動してみませんか。

「シニアのためのレシピ」バックナンバーは市のHP【高齢者食事学】からダウンロードできます



お問い合わせ

武蔵野市 高齢者支援課 相談支援係

☎ 0422-60-1846