

はじめよう！

乳

和

食

2



料理

小山浩子

(こやま・ひろこ)

料理家・管理栄養士

大手食品メーカーの勤務を経て、2003年からフリーに。料理教室の講師やコーディネーター、メニュー開発、コラム執筆、NHKをはじめ料理や健康番組など数多く出演。20年以上にわたる牛乳を使ったレシピの研究から、簡単に減塩ができる「乳和食」を開発。2015年1月、日本高血圧協会理事に就任。オフィシャルHP＝<http://koyama165.com/>

牛乳肉じゃが

「はじめよう！乳和食」の2回目です。

「乳和食」について、理解していただきましたでしょうか。

今回は、新しい定番料理としての「牛乳肉じゃが」を紹介します。

見た目や味は定番料理とそれほど違いませんが、塩分を抑えた一品になっています。

乳和食の一番のポイントは、おいしく減塩できることです。日本人の1日あたりの平均食塩摂取量は、年々減少傾向にありますが、目標量までは約3g減らさなければなりません。減塩すると実際に血圧が下がることは、多くの研究で証明されています。

そのような中、日本人の約3分の1（厚生労働省の推計

によると約4300万人）が高血圧と診断され、50歳以上では2人に1人以上が高血圧といわれているのです。高血圧は生活習慣が原因で起こる生活習慣病の中でもっとも多い疾患で、動脈硬化につながり、心筋梗塞や脳梗塞などの原因になることがわかっています。

以前から「カルシウムやカリウムが豊富な牛乳は、高血圧の予防にいい」といわれてきました。また、牛乳に含まれるカゼインやホエイたんぱく質が消化管で分解される際に生成するペプチドには、降圧作用を有するものがあるとされています。

乳和食で、塩分控えめな食事を心がけてください。

ココが乳和食

牛肉を炒めず、生のままで野菜と一緒に牛乳で煮るのがポイントです。



牛乳肉じゃが

材料（2人分）

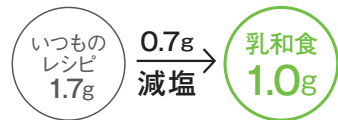
基本	「牛乳」	200ml
A	めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
	じゃがいも	150g
B	にんじん	50g
	たまねぎ	100g
	牛薄切り肉	120g
	グリーンピース	30g

*すべて正味量、Bの合計は300gを目安に

作り方

- 1 じゃがいもは3cm角に切り、にんじんは1cm厚さの輪切りに、たまねぎはくし形に切る。肉は一口大に切っておく。グリーンピースはゆでておく。
- 2 フライパンにABすべてと牛肉を入れ、クッキングシートで落とし蓋をし、焦がさないようにときどき底を混ぜながら、中火で約15分間煮る。
- 3 じゃがいもがやわらかくなったら、落とし蓋をとり、水分を飛ばす。
- 4 器に盛り、仕上げにグリーンピースを飾る。

気になる塩分



牛乳肉じゃが（1人分）

エネルギー 291kcal / たんぱく質 17.9g / 脂質 11.6g / 炭水化物 28.3g / カルシウム 126mg / コレステロール 53mg / 食物繊維 3.6g / 食塩相当量 1.0g

Jミルクの乳和食サイトでも
お手軽レシピを動画公開中！

右記QRコード、
または下記URLから
ご覧ください。



<http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>

BOOK



『はじめてよう乳和食』
小山浩子・著／日本実業出版
定価 本体1200円(税別)

牛乳の旨みとコクを利用した、新しい和食スタイルを提案した本です。牛乳のいいところを引き出した、無理なくおいしく減塩できるレシピが満載！