

病気になるにくい  
カラダを作る  
健康レシピ

# かぼちゃの ミルクそばろ煮



牛乳のコクとうまみで、かんたんおいしく減塩



「健康食」といわれる「和食」ですが、しょうゆやみそを使った料理が多いため、塩分が多くなりがちです。

煮物のだし汁を牛乳に変えることで、コクとうまみが増し調味料を減らしてもおいしく減塩できます。不足しがちなカルシウムも補えます。

## 材料 (2人分)

- かぼちゃ……………200g
- 絹さや……………少々
- 牛乳……………200ml
- 鶏ひき肉……………60g
- めんつゆ(3倍濃縮)……………(大さじ1)

デザート 鮭のムニエル ミネストローネ



ごはん

かぼちゃのミルクそばろ煮

1. かぼちゃは種とワタを取り除き、2センチ角に切る。
2. フライパンに牛乳、めんつゆ、鶏ひき肉を入れて箸で混ぜる。鶏ひき肉がほぐれたら、[1]のかぼちゃを加え、アルミホイルやクッキングシートなどで落としぶたをして中火にかける。
3. 煮立ったら火をやや弱くし、かぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
4. 下茹でした絹さやを入れる。スナップエンドウや枝豆などでもよいです。

●栄養量 (1人前) : 熱量 179kcal、塩分 0.9g  
1日あたりの塩分摂取目標は、男性7.5g未満、女性6.5g未満です。生活習慣病予防のため、塩分摂取を控えましょう。