

綾 循

レ

シ

ピ

牛乳と鯖缶がみそ



DHA・EPAが豊富



牛乳の栄養価はとても高い



裏面にレシピがあります

冷や汁をアレンジ/塩分1.5~1.8g

牛乳と鯖の冷や汁



材料（3人前）

- 鯖缶・・・・・・・・・・ 1缶
- 牛乳・・・・・・・・・・ 600ml
- きゅうり・・・・・・・・ 60g
- 葱・・・・・・・・・・ 15g
- しょうが・・・・・・・・ 15g
- しそ・・・・・・・・・・ 6枚
- すりごま・・・・・・・・ 10g
- 本だし・・・・・・・・・・ 10g
- みそ・・・・・・・・・・ 30g



作り方①

キュウリを輪切り。しそを干切り。しょうがをみじん切り。葱を小口切りにする。
ショウガはチューブで代用可能です。

味噌・すりごま・本だしを入れた容器に牛乳を少しずつ加えて混ぜていく。よく混ぜたらしょうが・きゅうり・葱を加える。
鯖缶は軽くほぐして汁ごと加える。



作り方③

しそを添えて完成です。
ゴマ油を加えると中華風に、にんにくとオリーブ油を加えると洋風になったり、わさびやゆず胡椒を加えるとまた風味も変わります。
水の代わりに牛乳を使用しているため鯖の臭みは和らぎ、また夏食欲がない時でもこの1杯で多くの栄養が摂れるのでオススメです。
もちろんご飯を加えても美味しいですよ。

こちらの料理は減塩の工夫の中の1, コクを加える（牛乳）2、香味野菜を活かす（しそ・ごま・ねぎ・しょうが）を使っています。他にも減塩の工夫の仕方は沢山あります。栄養指導も行っているので食事で気になることがある方はぜひお越しください。