

親子おじや～みそミルク風味～



材料(2人分)

所要時間 約20分
費用目安 300円前後

鶏ひき肉	100g	みそ	大さじ1/2
卵	2個	顆粒和風だし	小さじ2
ごはん	150g	サラダ油	小さじ1
たまねぎ	80g		
牛乳	500mL		
大葉(トッピング用)	適量		

作り方

- ①熱した鍋にサラダ油をひき、鶏ひき肉を炒める。
- ②色が変わってきたらたまねぎも加えて、みじん切りにしたたまねぎが半透明になるまで炒める。
- ③ごはん・牛乳・顆粒和風だしを加え、焦げないように混ぜながら加熱する。
- ④沸騰してきたら火を弱めて溶いた卵を回し入れ、混ぜずにおく。
- ⑤卵が上に浮いてきたら火を止め、みそを溶かし加える。
- ⑤器に盛り、大葉を散らす。

(1人分)

ポイント・アドバイス

エネルギー 523kcal

たんぱく質 27.7g

炭水化物 45.1g

食塩相当量 1.8g

最近話題になってきている「牛乳＋和食」の組み合わせ。この乳和食は、たんぱく質が摂れる上に塩分をいつもより減らしてもおいしく食べられます。さらに、和食では不足しやすいカルシウムまで摂れてしまう、いい所づくしなスグレモノ！他にも煮物や味噌汁のだしを牛乳に変えるだけ。簡単に出来るのでぜひお試しください♪