



大阪市食育推進キャラクター
「たべやん」



あっさりだけどコク旨!?

ほっこりミルク鍋

【材料】 4人前

たら 8切れ(640g)
ほうれん草 1束(200g)
にんじん 1本(150g)
はくさい 1/4個(600g)
しいたけ 8個(80g)

かつおだし汁 600mL
*だしパック、食塩無添加を使用

A 牛乳(成分無調整) 400mL
ポン酢 大さじ2

このレシピのポイント

あっさりだけどコク旨の、牛乳(乳脂肪分3.7%以上)を使ったお鍋のレシピです。

牛乳は、冬になると乳脂肪が多く含まれるようになり、コクが増します。それによって、少ない塩分量でもおいしさを保つことができ、減塩にぴったりです。牛乳のにおいや味は感じにくいので、牛乳をそのまま飲むことが苦手な方にもおすすめです。

鍋のメにはごはんがおすすめです。溶き卵を加えてお試しください。

🕒 調理時間 30分 食塩相当量 1.4g カロリー 230kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	28.7g	食物繊維	5.3g
脂質	4.1g	カルシウム	268mg
炭水化物	16.6g	ビタミンA	501μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①水を入れた鍋にだしパックを入れて火にかけ、煮出す。沸騰したら中火にして4~5分煮出し、火を止めてだしパックを取り出す。
- ②ほうれん草は根元に十字の切込みを入れ、流水または水をためたボウルの中で、もむように泥を落とす。あくが気になる場合はラップで包み、電子レンジで1分(600W)加熱し、少量の冷水にさっとさらしてあくを抜く。水気を切って5cmの長さに切る。
- ③たらは食べやすい大きさに切る。にんじんは5mm幅の輪切りにする。はくさいは5cm幅に切る。しいたけは軸を落として十字切りをする。
- ④①を沸騰させたら、②と③を加える。火が通ったら、弱火にして、Aを加えれば完成。

※牛乳を加えてからはあまり煮立たせず、分離して固まらないように注意してください。

りんご茶作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科