

乳(にゅう)和食

乳和食は、味噌やしょう油などの調味料に、牛乳（成分無調整牛乳）を組み合わせることで食材本来の風味を生かし様々な栄養効果をもたらす和食のことです。例えば、牛乳を入れたみそ汁、牛乳を入れて煮たサバの味噌煮、水の代わりに牛乳を入れた肉じゃがなどです。乳和食のポイントは、調味料の量を減らして作る点にあります。

●牛乳のコクで減塩！

和食は塩分量が多くなりがちで、減塩にすると物足りなさを感じることがあります。乳和食は牛乳の持つコクや旨味のおかげで味噌やしょう油の量を減らしてもおいしくいただくことができます。みそ汁の場合、

「みそ…牛乳1:1」程度にすると、色も見た目もほとんど変わらないため、気軽に取り入れることができます。

●カルシウムなどのミネラルを補える

牛乳を摂ることで、日本人に特に不足しているといわれるカルシウムを補うことができます。牛乳をそのまま飲むことが苦手な方にもおすすめです。

