

乳製品で減塩和食

♪ 本日のメニュー ♪

さけのミルクちらし寿司

肉じゃが

ミニトマトのカッテージチーズ和え

ミルク白玉ぜんざい

乳製品でおいしく減塩！カルシウムもとれるうなあ～



カルシウムの推奨量（30～74 歳）

男性：750 mg/日 女性：650 mg/日

	1日のエネルギー量の目安（Kcal/日）				食塩相当量 目標量 （g/日）	
	生活の大部分が座位で静的な活動 が中心の場合		座位中心の仕事だが移動や立位で の作業・接客等、通勤・買い物での 歩行、家事、軽いスポーツを含む			
性別	男性	女性	男性	女性	男性	女性
30～49 歳	2,350	1,750	2,750	2,050	7.5 未満	6.5 未満
50～64 歳	2,250	1,700	2,650	1,950		
65～74 歳	2,100	1,650	2,350	1,850		
75 歳以上	1,850	1,450	2,250	1,750		

★日本人の食事摂取基準（2025 年版）より

～料理に牛乳を使うと減塩できる？～

和食が世界で評価されていますが、その一方で「塩分過多」と「カルシウム不足」が課題としてあげられています。しかし、牛乳を調理に使うことで、食材本来の風味や特徴を損なわずに、おいしく無理なく減塩できます！



減塩ができる7ヶ

その1

味の濃い調味料の使用量が減る！

調味料の一部を牛乳に置き換えることで、調味料の使用量が少なくなり、減塩につながります。

その2

薄味にならず、牛乳のコクや旨味加わる！

塩分を減らすだけでは、味もぼんやりしてしまいますが、牛乳を使えばコクと旨味がプラスされ、おいしく仕上がります。

参考 関東生乳販売農業協同組合連合会「毎日食べたいミルクのレシピ」

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子先生

ホエイとカッテージチーズ

<材料>

牛乳 200ml
米酢 大さじ 1

【でき上がり量】

ホエイ 約 150ml
カッテージチーズ 約 40g

<作り方>

- ①鍋に牛乳を入れて火にかけ、80～90度（鍋肌にプツプツと泡が出て、湯気が出てくるのが目安）になるまで温め、弱火にして米酢を全体に回し入れる。
- ②火を止めて2分置き、木べらで静かに3～5回混ぜる。すぐに牛乳が分離して、濁りのないきれいなホエイが出てくる。
- ③人肌になるまで冷ましたら、ザルに厚手のクッキングペーパーを敷いてボウルの上に置き、②を流し込んでホエイとカッテージチーズを分ける。

さけのミルクちらし寿司

<材料>（2人分）

米…1合
ホエイ…200ml
さけ（甘塩）…1切れ
梅干し（低塩タイプ）…1個
すし酢…大さじ 2
白ごま…大さじ 1
青じそ（細いせん切り）…3枚
カッテージチーズ…50g

米 1 合 = 150g



<栄養価> 1人分

エネルギー	425kcal
たんぱく質	17.7g
脂質	7.8g
炭水化物	71.5g
食塩相当量	1.7g
カルシウム	182mg

<作り方>

- ①米は洗って15分以上浸水させ、水気を切って炊飯器に入れる。ホエイを炊飯器の目盛りまで入れ、水分をペーパーでふき取ったさけと梅干しをのせて炊く。
 - ②炊き上がったら、さけと梅干しを取り出し、すし酢を全体にかけてすし飯にする。
 - ③②に白ごま、皮と骨を除いてほぐしておいたさけと梅干し、青じそを加えて混ぜ、最後にカッテージチーズをさっくり混ぜる。
- *ホエイでごはんを炊くときは、よく冷ましたホエイを使いましょう。白米を炊くときは、全体の水分の約半量（1合に対してホエイ 100ml）を目安に。

肉じゃが

<材料> (2人分)

じゃが芋…150g

にんじん…50g

玉ねぎ…100g

豚バラ薄切り肉…100g

A { 牛乳…200ml
めんつゆ (3倍濃縮) …大さじ1
さやいんげん…3本



<栄養価> 1人分

エネルギー	344kcal
たんぱく質	12.7g
脂質	24.2g
炭水化物	26.9g
食塩相当量	1.2g
カルシウム	139mg

<作り方>

- ①じゃが芋は6等分、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし形切り、豚肉は3cm幅に切る。
- ②鍋に①とAを入れ、クッキングシートで落とし蓋をする。ふつふつと煮立つまで強火、煮立ったら中火で10分ほど煮る。
- ③じゃが芋が八分ほどまでやわらかくなったら落とし蓋を外し、じゃが芋を崩さないように注意しながらヘラで底から混ぜる。煮汁が少なくなったら火を止める。

ミニトマトのカッテージチーズ和え

<材料> (2人分)

ミニトマト…90g

カッテージチーズ…30g

A { 砂糖…小さじ1弱
しょうゆ…小さじ1/2
ねりごま…5g



<栄養価> 1人分

エネルギー	66kcal
たんぱく質	3.0g
脂質	3.8g
炭水化物	5.5g
食塩相当量	0.2g
カルシウム	52mg

<作り方>

- ①ミニトマトはへたをとり、水気をとってフォーク等で2～3か所穴をあける。
- ②Aを混ぜ合わせ、ミニトマトを入れて20～30分置いておく。
- ③お皿に盛りつけ、カッテージチーズをのせる。

ミルク白玉ぜんざい

<材料> (2人分)

- 白玉粉…50g
- 牛乳…45ml
- ゆで小豆缶…1/2 缶
- 水…70ml



<栄養価> 1人分

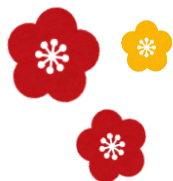
エネルギー	202kcal
たんぱく質	4.6 g
脂質	1.3 g
炭水化物	45.7g
食塩相当量	0.1 g
カルシウム	34mg

<作り方>

- ①ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を少しずつ加えて耳たぶくらいの固さになるまでこねる。
- ②生地を団子状に丸め、中心をくぼませ、熱湯でゆでる。浮いてきたら冷水にとる。冷めたら水気を切る。
- ③鍋に湯（70ml）を沸かし、小豆缶を加えて煮立たせる。
- ④器に②をよそい、上から③を注ぐ。

新しい和食のスタイル ～ 乳和食～

成分無調整牛乳を調理に使い、食材本来の風味や特徴を損なわずに、おいしく無理なく減塩できるおいしい和食として、「乳和食」が注目されています！



見た目も、味も「和食」のおいしさがそのまま生かされます

牛乳を使っても、料理が白くならず、においや味も感じないので、和食として違和感なく取り入れられます。



和食の「だし」として使う調理法

牛乳やホエイを「だし」や「水」の代わりに使ったり、他の調味料と合わせるなど、乳和食ならではの調理法を使います。

減塩効果と牛乳に含まれる豊富な栄養

調味料を減らして牛乳をプラスすることで、減塩効果が期待でき、さらにカルシウムをはじめとする牛乳に含まれる栄養素をとることができます。

※「乳和食」は、料理家・管理栄養士の小山浩子先生が開発したものです。

参考 一般社団法人Jミルク「やさしい、おいしい はじめよう 乳和食」

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子先生

【レシピ】 「ホエイとカッテージチーズ」、「肉じゃが」

出典：一般社団法人Jミルク「やさしい、おいしい はじめよう 乳和食」

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子先生

「さけのミルクちらし寿司」

出典：関東生乳販売農業協同組合連合会「毎日食べたいミルクのレシピ」

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子先生