



牛乳のチカラ紹介します

●和食と乳和食の栄養比較●

下の一般的な和食の献立例を乳和食に置き換えた場合、1食分で約2.5gの減塩ができ、カルシウム摂取量もアップします。



和食



- ・納豆
- ・焼き鮭
- ・ごはん
- ・みそ汁

乳和食



- ・ミルク納豆
- ・鮭のミルク塩麹焼き
- ・ホエイごはん
- ・ミルクみそ汁



食塩相当量
4.8g



食塩相当量
2.3g



カルシウム
135mg



カルシウム
188mg

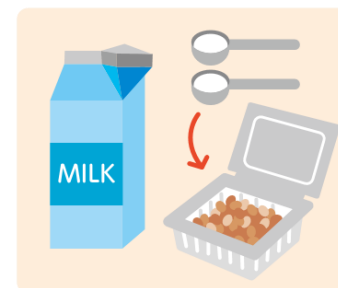
「乳和食」

～見た目も、味も「和食」のおいしさそのまま～

簡単おいしい 毎日続ける乳和食

ミルク納豆

- ◎たれを半量減らし、牛乳を小さじ2足すだけ（牛乳の量はお好みで調整）
- ◎残り半量のたれは、卵1個、牛乳50mlと混ぜて焼き、減塩だし巻き卵に



ミルクめんつゆ

- ◎水の代わりに牛乳でめんつゆを割る。そば、そうめんなどのつけつゆにおすすめ。
- ◎分量の目安は、牛乳200mlに対し、めんつゆ（3倍濃縮）大さじ1



出典・写真提供：一般社団法人Jミルク

乳和食 [検索](http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/) <http://www.j-milk.jp/nyuwashoku/>

ホクレン農業協同組合連合会様提供(出典:2020年8月発行 牛乳のチカラ全書)

問い合わせは、農林課 畜産係まで。