

2021年レシピ

1月

ブリの乳清照り焼き / カッテージチーズ入りミルク伊達巻き /
エビのミルク旨煮

2月

減塩ミルクだんご汁

3月

ひし餅風乳清ちらしずし

4月

たけのこのミルク天ぷら（磯辺揚げ）

5月

カツオのたたき（乳清ポン酢ドレッシングで）

6月

ホタテとみょうがの乳清梅酢和え

7月

ホエイかけつゆそうめん / 枝豆がんも

8月

カレー風味を効かせた鶏もも肉と手羽元のミルクカレー煮 /
すいかのミルクかき氷

9月

新じゃがの煮ころがし

10月

かぼちゃのミルク汁粉 / かぼちゃのどら焼き

11月

きのこたっぷりのミルク鍋（ミルク味噌仕立て）

12月

タイの炊き込みご飯

ブリの乳清照り焼き

材料(4人分)

ブリ…4切れ
(1切れ50g)
ホエイ…大さじ2
※ホエイの作り方は
最終頁参照
めんつゆ(3倍濃縮)
…小さじ2
砂糖…小さじ1

point・焼き上がって
からさらに調味液をか
けておくことで、身が
しっとりして美味しく
食べられます。

作り方

- ★はすべて合わせて、仕上げ用に大さじ1を取り分けておく。
- ブリはキッチンペーパーで表面の水分をしっかりふきとってから、食品用ポリ袋に入れ、1を加えて軽くもみ、空気を抜いて口を結び、30分以上冷蔵庫で置く。
- 薄くサラダ油(分量外)を塗ったアルミホイルに2のブリを並べ、グリルの強火で10分ほど、皮にしっかり焦げ目がつくまで焼く。途中、ポリ袋に残った漬け汁を、はけで重ね塗りする。
- 焼き上がったら取り分けていた残りの漬け汁をかける。

カッテージチーズ入り ミルク伊達巻き

材料(6人分)

卵…5個
はんぺん…1枚(90g)
カッテージチーズ…100g
※カッテージチーズの
作り方は最終頁参照
粉チーズ…大さじ1

作り方

- すべての材料をミキサーに入れ、20秒程攪拌する。
- 1をザルで濾す。
- 熱したフライパンに薄くサラダ油(分量外)をひき、2を流し入れ、蓋をして弱火で12〜13分かけて蒸し焼きにする。
- 焼き上がったら巻きすに落とし、熱いうちに手前からしっかり巻く。両端を輪ゴムで留めて冷ます。完全に冷めてから切り分ける。

point・熱したフライパンは、材料を流し入れる前に底を濡らした布巾につけて温度を下げてください。・巻きすで巻いた伊達巻きは、立てた状態で冷ましてください。

エビのミルク旨煮

材料(4人分)

有頭エビ…4尾
まきばの牛乳…240ml
酒…50ml
みりん…大さじ2
薄口しょうゆ…大さじ1
生姜…1/4片 ※3mm厚さの薄切り

作り方

- エビはひげを切りそろえワタを除き、背を曲げた状態で楊枝を刺す。
- 沸騰したお湯にエビをさっとくぐらせ、色が変わったらすぐに取り出し、水気を切る。
- 鍋に★をすべて合わせ、2のエビを入れ、クッキングシートで落とし蓋をして火にかける。最初は強火、沸々としてきたらすぐにエビを取り出して楊枝を抜き、乾燥を防ぐため水分を含ませてからかたく絞ったキッチンペーパーをかけておく。
- 鍋に残った煮汁は容器に移し、氷水をあてて冷まし、エビを戻し入れ、一晩冷蔵庫で置く。

※エビを取り出して残った煮汁は、里芋を煮ても美味。

point・エビを加熱しすぎないようにしてください。

2021

January

1

やさしい甘みと
ふわふわ食感が楽しめる
新感覚伊達巻き
カッテージチーズ入り
ミルク伊達巻き

エビに牛乳の甘味と
酒の風味がからんだ極上の味わい
エビのミルク旨煮



ホエイの漬けダレで塩分は
通常の照り焼きの半分以下
ブリの乳清照り焼き

ブリの乳清照り焼き

食塩相当量
0.3g

エネルギー137kcal、
たんぱく質10.9g、脂質8.9g、
炭水化物1.8g、カルシウム9mg、
コレステロール37mg

カッテージチーズ入りミルク伊達巻き

食塩相当量
0.5g

エネルギー117kcal、
たんぱく質8.9g、脂質7.4g、
炭水化物2.6g、カルシウム71mg、
コレステロール179mg

エビのミルク旨煮

食塩相当量
0.9g

エネルギー102kcal、
たんぱく質7.2g、脂質2.5g、
炭水化物8.0g、カルシウム89mg、
コレステロール47mg

※栄養価の数値には付け合わせは含みません

2021

February

2



材料(2人分)

鶏もも肉…90g ※一口大
大根…40g ※2mm厚さのいちょう切り
にんじん…20g ※2mm厚さのいちょう切り
しいたけ…30g ※2mm幅のいちょう切り
ごぼう…30g ※2mm厚さの斜め薄切り
薄力粉…大さじ5
まきばの牛乳…30ml (かたさを見ながら調整)
かつおだし…400ml
★味噌…大さじ1と1/2
まきばの牛乳…15ml
細ねぎ…適宜 ※小口切り

作り方

- 1 ★はあらかじめ合わせておく。
- 2 だんごを作る。ボウルに薄力粉と牛乳を合わせ、生地が滑らかになるまでこねてラップで表面が乾かないように包み、冷蔵庫で30分寝かせる。
- 3 鍋にかつおだし、鶏肉、大根、にんじん、しいたけ、ごぼうを入れ中火にかけ、アクを取り除きながら具材がやわらかくなるまで煮る。
- 4 2を一口大に丸めて平たくして3に加えて弱火で5分ほど煮る。
- 5 すべての具材に火が通ったら、ひと煮立ちさせて火を止めて1を溶く。
- 6 器に盛り、細ねぎをのせる。

point・使用する具材により火の通り方が違います。
切り方、だしの量で調整してください。

ひと手間かけたミルクだんごで
ごちそうに
減塩ミルクだんご汁



食塩相当量

2.0g

エネルギー244kcal、たんぱく質13.8g、脂質8.7g
炭水化物26.3g、カルシウム71mg、コレステロール43mg

2021

March

3



材料(2人分)

米…1合
ホエイ…180ml ※炊飯器1合の目盛りまで(水を足して調整)
※ホエイの作り方は最終頁参照
すし酢…大さじ2
絹さや…8枚 ※ゆでて冷水にとってから斜めせん切り
炒りごま・桜でんぶ…各小さじ2
【錦糸卵】
卵…1個 まきばの牛乳…15ml
菜の花…2本 ※ゆでて3cm長さに切る

作り方

- 1 きれいに洗って乾かした1ℓの牛乳パックの上部と底を切り落とし、3等分に切り、四角の筒をひし形に作っておく。(すし型)
- 2 米は洗って1時間以上浸水させ、ザルにあげて水気を切ってから炊飯器に入れ、冷ましたホエイと水で炊飯器の目盛りまでしっかりと水加減をして炊く。炊き上がった熱いうちにすし酢を混ぜて、すし飯を作る。
- 3 卵に分量の牛乳を混ぜて薄焼き卵を焼き、錦糸卵を作る。
- 4 すし飯は3等分にして、それぞれ絹さや、炒りごま、桜でんぶを混ぜる。
- 5 すし型の底に絹さやを混ぜたすし飯を詰め、その上にごまのすし飯を重ね、最後に桜でんぶのすし飯を重ねて表面を均一に押しながら詰める。
- 6 パックを切り開いてすし型から抜き、錦糸卵を散らし、菜の花を飾る。
※トッピングにカッテージチーズ50gを混ぜてもOK



point・すし型にすし飯を入れるときにしっかりと均一に押して、すき間ができないようにしてください。

ホエイで炊いたすし飯で
日ごろ不足しがちな
カルシウムを補って
ひし餅風
乳清ちらしすし

食塩相当量
1.5g

エネルギー399kcal、たんぱく質10.7g、脂質5.8g
炭水化物73.9g、カルシウム174mg、コレステロール106mg



2021

April

4



材料(4人分)

たけのこ(ゆで)…200g

卵…1個

冷水…50ml

まきばの牛乳…50ml

薄力粉…70g

焼きのり…1枚

サラダ油…適量

★ホエイ…100ml

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1

作り方

1 鍋にたけのこがかぶるぐらいの水を入れ、米ぬかひとつかみ(分量外)と鷹の爪(1~2本・分量外)を入れ、アクを取り除きながら、根元に竹串を刺してスーッと通るぐらいのやわらかさにゆでる。米ぬかを洗い落とし冷ましておく。

2 ボウルに卵を割り入れて冷水と牛乳を加えよく混ぜ、薄力粉を加えさっくりと混ぜ、焼きのりを手でちぎって加える。

3 たけのこを食べやすい大きさに切り、表面の水分をふきとり、薄く薄力粉(分量外)をまぶし、2の衣をつけて180℃に熱した油で揚げる。

4 器に盛り、★を合わせた天つゆを添える。

point・さっくり仕上げるために、ミルク衣は混ぜすぎないようにしてください。

焼きのりがアクセントの
ミルク衣で、塩分カット
たけのこのミルク天ぷら
(磯辺揚げ)

食塩相当量

0.5g

エネルギー201kcal、たんぱく質5.8g、脂質10.7g
炭水化物20.4g、カルシウム55mg、コレステロール52mg



2021

May

5



材料(4人分)

生ガツオもしくはカツオのたたき…1/2本(400g)
赤玉ねぎ…1/2個 ※薄切りし、水にさらす
かいわれ大根…1パック ※長さ半分に切る

【乳清ボン酢ドレッシング】

ホエイ…50ml ※ホエイの作り方は最終頁参照
玉ねぎ…25g
サラダ油…25ml
★ 煮切り酒…25ml
みりん…25ml
米酢…大さじ1
ボン酢しょうゆ…30ml
砂糖…10g

作り方

- 1 カツオは魚焼きの網にのせ、皮面は強めに、身はあふる程度に焼く。
※魚焼きグリルは火が通りすぎるので向きません。
- 2 カツオは氷水に入れて冷やし、キッチンペーパーで表面の水分をしっかりとふきとり、厚めに切り分ける。
- 3 乳清ドレッシングは★の材料をすべてミキサーに入れ、なめらかになるまで攪拌する。
- 4 器に赤玉ねぎとかいわれ大根、カツオのたたきを盛り、ドレッシングを添える。

point・カツオの表面を焼くときは、軽く焦げ目がつく程度に。皮は強めに焦げ目をつけてください。



ホエイ入りの自家製ドレッシングが
カツオの美味しさを引き立ててくれます
(乳清ボン酢ドレッシングで)

食塩相当量

0.7g

エネルギー215kcal、たんぱく質26.7g、脂質5.6g
炭水化物10.6g、カルシウム35mg、コレステロール60mg

2021

June

6



材料(2人分)

ベビーホタテ…6個(約100g)

みょうが…1本

乾燥カットワカメ…3g ※水でもどし、水分を切る

【乳清梅酢】

梅肉…小さじ1/2

★ ホエイ…大さじ2 ※ホエイの作り方は最終頁参照

ボン酢しょうゆ…小さじ1

作り方

- 1 ホタテはワタをとり、水洗いする。水分をよくふきとり、縦半分に切る。
- 2 みょうがは縦半分に切ってせん切りにし、5分程水にさらし、水分を切る。
- 3 ボウルに★を合わせて乳清梅酢を作る。
- 4 ホタテ、みょうが、ワカメを3に加えて和える。
※お好みでわさびを添えてください。

point・乳清梅酢で和える前に、すべての材料の水分をよく切ってください。



ホエイと梅の酸味が
爽やか。初夏に
ぴったりの一皿
ホタテと
みょうがの
乳清梅酢和え

食塩相当量

0.6g

エネルギー61kcal、たんぱく質10.1g、脂質0.2g
炭水化物4.9g、カルシウム44mg、コレステロール21mg

2021

July

7

ホエイかけつゆそうめん

材料(小鉢で2人分)

そうめん…1束(50g) 大葉…4枚 ※せん切り

すりごま…小さじ2

★ホエイ…100ml ※ホエイの作り方は最終頁参照

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ2

作り方

- ★を合わせて、冷やしておく。
- そうめんはたっぷりのお湯でゆで、ゆで上がったらザルにあげて水洗いし、しっかり水分を切って器に盛る。
- すりごまと大葉のをせ、合わせておいたかけつゆをかける。

point・そうめんはザルにあげて水洗いした後、軽く手でもみ水けを切ると麺にコシが出ます。

枝豆がんも

材料(4人分)

枝豆…100g(正味50g) ※ゆでてさやから取り出し薄皮をむく

片栗粉…大さじ1

★カッターチーズ…150g ※水分を絞っておく

※カッターチーズの作り方は最終頁参照

卵…1個 黒ごま…小さじ2

片栗粉…大さじ1

★ホエイ…50ml ※ホエイの作り方は最終頁参照

ポン酢しょうゆ…小さじ2 片栗粉…小さじ1/3

サラダ油…適量

作り方

- 枝豆に片栗粉をまぶし、★をすべて合わせてさっくり混ぜ4等分にする。
- フライパンに1cmほど油を入れ160～170℃に熱する。
1を入れ、表面に焼き色がついたら裏返して弱火で5分ほど焼く。※油の温度は、箸を立てて泡が沸々と出てくることを確認してください。
- 小鍋に★をすべて合わせ、片栗粉が溶けたらとろみがつくまで弱火でゆっくりかき混ぜる。
- 2をそれぞれ半分に分けて器に盛り、3のあんをかける。

point・枝豆に片栗粉をまぶすことで、枝豆がはずれにくくなります。

カッターチーズが
豆腐がわりの
ヘルシーがんも
枝豆がんも

市販のめんつゆをホエイで割った、
家庭でしか味わえない
新感覚そうめん
ホエイかけつゆそうめん

ホエイかけつゆそうめん

食塩相当量
0.7g

エネルギー130kcal、
たんぱく質3.8g、脂質1.7g、
炭水化物24.3g、カルシウム80mg、
コレステロール0mg

枝豆がんも

食塩相当量
0.3g

エネルギー164kcal、
たんぱく質8.0g、脂質10.9g、
炭水化物7.9g、カルシウム123mg、
コレステロール70mg

2021

August

8



カレー風味を効かせた 鶏もも肉と手羽元のミルクカレー煮

材料(2人分)

鶏もも肉…150g
※皮全体をフォークで
刺してところどころ穴をあけ、
大きめの一口大に切る
鶏手羽元…4本
※骨のまわりに切り込みを
入れて開く
カレー粉…小さじ2
まきばの牛乳…100ml
かつおだし…100ml
★めんつゆ(3倍濃縮)
…大さじ1
砂糖…小さじ1
サラダ油…小さじ2

point・鶏肉はフライパンに並べてから火をつけて焼くと、皮面がパリッと仕上がります。

作り方

- 1 食品用ポリ袋にもも肉、手羽元、カレー粉を入れて、よくもんでから冷蔵庫で30分ほどなじませる。
- 2 フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を熱し、鶏肉の皮面を下にして並べ中火でじっくり焼く。こんがり焼けたら裏返し、しっかりと焼き色がついたら火を止める。
- 3 2に合わせておいた★を回し入れ、クッキングシートで落とし蓋をして、中火で水分がなくなるまで13分ほど煮詰める。
- 4 火を止め、クッキングシートについた固形物と一緒に盛る。

すいかのミルクかき氷

材料(4人分)

すいか…正味450g
※赤い果肉部分のみ、
3cm角に切り種を除く
★まきばの牛乳…100ml
グラニュー糖…100g
レモン汁…大さじ1
ミントの葉…適宜

point・レモン汁を入れることで、爽やかな味になり香りもよくなります。

作り方

- 1 ★を火にかけ、グラニュー糖が溶けたら火を止め、冷ます。
- 2 1とすいかを混ぜ、レモン汁を加えてミキサーにかける。
- 3 ファスナー付き保存袋に流し入れ、平らにして冷凍室で1時間冷やし固める。
- 4 固まったら袋の上からもんで砕く。これをもう一度、1時間後に繰り返して冷凍する。
- 5 食べる直前にもみ砕いてから器に盛り、ミントの葉を飾る。

カレー風味を効かせた鶏もも肉と
手羽元のミルクカレー煮

食塩相当量
1.1g

エネルギー 375kcal、
たんぱく質25.8g、脂質25.6g、
炭水化物6.8g、カルシウム84mg、
コレステロール140mg

すいかのミルクかき氷

食塩相当量
0.0g

エネルギー157kcal、
たんぱく質1.6g、脂質1.1g、
炭水化物37.3g、カルシウム34mg、
コレステロール3mg

すいかの
ミルクかき氷

牛乳とすいかで
ミネラル補給。
夏の熱中症予防に
おすすめ!!

高塩分・高カロリーのカレー、
ミルクと和だしの合わせ技で、
おいしさアップ!!
カレー風味を効かせた
鶏もも肉と手羽元の
ミルクカレー煮



2021

September

9



材料(2人分)

新じゃが…小5個(200g)

※たわしなどで皮をよく洗い3cm角の乱切りにし、
30分程度水に浸す

まきばの牛乳…100ml

めんつゆ(3倍濃縮)…大さじ1

酒…大さじ1

砂糖…大さじ1

※★はすべて合わせ、砂糖が溶けるまでよく混ぜ合わせる。

かつお削り節(糸削り)…1パック

細ねぎ…15g ※小口切り

作り方

- 1 じゃが芋を耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(600W)で2分加熱。じゃが芋をひっくり返すようにざっと混ぜ合わせ、さらに2分程度竹串がスーッと通るまで加熱する。
- 2 フライパンにサラダ油小さじ1(分量外)を熱して、じゃが芋を入れて油をなじませるように炒める。
- 3 全体に油がなじんだら、火を止めて、合わせておいた★を入れ、沸々と煮立つまで強火、煮立ったら中火にして水分がなくなるまで煮からめる。
- 4 器に盛り、削り節と細ねぎをのせる。

point・新じゃがが手に入らないときは、じゃがいもの皮をむいて作ってください。

だしは牛乳、しょうゆいらすでも
味が決まる基本配合がポイント!!
新じゃがの煮ころがし



食塩相当量

0.8g

エネルギー178kcal、たんぱく質5.0g、脂質4.2g
炭水化物28.9g、カルシウム69mg、コレステロール9mg



かぼちやのミルク汁粉

材料(4人分)

かぼちや…正味200g
※皮と種を除き
2cm角に切る

★ まきばの牛乳…50ml
砂糖…大さじ3

白玉粉…80g
まきばの牛乳…75ml

☆ まきばの牛乳…300ml
加糖練乳…大さじ1

point・3に☆を加えるときは少しずつ混ぜてください。よりなめらかに仕上がります。

作り方

1 かぼちやを耐熱容器に入れ、★を加え混ぜる。クッキングシートで落とし蓋をし、その上からふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で5分間加熱する。熱いうちにつぶしてペースト状にし、かぼちやのミルクきんとんを作る。

2 ミルク白玉だんごを作る。白玉粉に少しずつ牛乳を加えながら、耳たぶくらいのやわらかさになるまでよく練りこむ。お好みの大きさに丸めて沸騰したお湯に入れ、浮き上がって1～2分したら氷水にとる。

3 1に☆を加えて混ぜ、白玉だんごを入れてゆっくり加熱する。

4 器に白玉だんごとミルク汁粉を注ぐ。

かぼちやのどら焼き

材料(8個分)

かぼちやの
ミルクきんとん…200g
※かぼちやのミルク汁粉
掲載の材料と作り方1を
参照

小麦粉…240g
ベーキングパウダー
…3g
砂糖…200g

卵…2個
はちみつ…20g
※小麦粉はベーキング
パウダーと合わせて、
ふるっておく

まきばの牛乳…160ml
サラダ油…適量

作り方

1 ボウルに卵を割りほぐし泡立て器でよく溶き、砂糖とはちみつを入れ、牛乳を加えてさらに混ぜる。粉類は練らないように後からざっくりと混ぜ合わせて、20分ほど冷蔵庫で寝かせる。

2 フッ素樹脂加工のフライパンにサラダ油を薄くひき、1の生地をお玉1杯分すくって流し入れ弱火で3分ほど焼き、表面全体に気泡ができてきたらひっくり返し、裏面は15秒ほど軽く焼いて16枚のどら焼きの皮を作る。

3 皮が冷めたら2枚1組にして中央にミルクきんとんをこんもりとのせてはさみ、周りを軽く押さえる。

point・焼き上がったどら焼きの皮は乾燥を防ぐため、水で湿らせたキッチンペーパーかラップをかぶせておくとういでしょう。・皮の生地をフライパンに落とすときは、少し高い位置から(約20cmくらいの高さから)1か所を中心に落とすとまるくきれいに広がります。

まきばの家・秘伝のどら焼き教えます。
ポイントレシピどおりの計量とまきばの牛乳で作ること
かぼちやのどら焼き

かぼちやのミルク汁粉

食塩相当量
0.1g

エネルギー237kcal、
たんぱく質6.3g、脂質5.0g、
炭水化物41.2g、カルシウム145mg、
コレステロール14mg

かぼちやのどら焼き

食塩相当量
0.1g

エネルギー277kcal、
たんぱく質5.1g、脂質3.0g、
炭水化物57.0g、カルシウム52mg、
コレステロール53mg

かぼちやに含まれるビタミンAは牛乳と一緒にとることで吸収率がアップ。
風邪の予防に
かぼちやのミルク汁粉



2021

November

11

材料(4人分)

干しいたけ…14枚
 ※500mlの水に1昼夜漬けてもどしておく
 ※もどしたしいたけは軽く水気を絞り石づきをとって、
 大きいものは半分に切り小さいものはそのまま使う
 しめじ…1パック
 まいたけ…1～1パック半
 エリンギ…1パック
 ひらたけ…1パック
 ※それぞれ石づきを除き食べやすい大きさに手でさく
 豆腐…1丁 ※12等分に切る
 レタス…中1/2玉 ※食べやすい大きさに手でちぎる
 水菜…1袋 ※5cm長さに切る

【ミルク鍋つゆ】

まきばの牛乳…500ml
 干しいたけのもどし汁(上記※を濾して使う)
 薄口しょうゆ…大さじ1
 みりん…大さじ1
 酒…大さじ1
 しょうゆ…小さじ1/2
 麦味噌…大さじ3
 細ねぎ…1/2袋 ※小口切り

作り方

- 鍋に豆腐と合わせておいた★を入れて加熱し、沸騰直前に火を止め味噌を溶く。
- 再度火をつけきのこを入れ、沸々してきたらレタス、水菜を入れる。
- 器に取り分けて細ねぎを添える。お好みで柚子胡椒を添えても。

point・きのこ類は手で裂いたほうが、香りがよくなります。・加熱しすぎると食感が悪くなるので煮えすぎないうちに食べてください。



疲れた胃腸にやさしい
 ミルクベースの減塩鍋
 きのこたっぷりのミルク鍋
 (ミルク味噌仕立て)

食塩相当量
2.5g

エネルギー250kcal、たんぱく質17.6g、脂質9.9g
 炭水化物31.6g、カルシウム375mg、コレステロール16mg

2021

December

12



材料(4人分)

米…2合
昆布…1枚(3g) ※表面を乾いた布巾で軽くふく
タイ…1尾(450g)
ホエイ…200ml
※ホエイの作り方は最終頁参照
★ 水…200ml
めんつゆ…小さじ4
三つ葉…1/2束 ※3cmに切る
生姜…大1片 ※せん切り

作り方

- 1 米は洗って1時間以上浸水させておく。★は合わせておく。
- 2 タイはウロコを取り内臓を出す。血合いをきれいに取り除きキッチンペーパーなどで水分をきれいにふきとり、タイの背ビレなどは包丁で落とし、身の両面に×印に切り目を入れる。
- 3 魚焼きグリルで、中火で10分ほど焼き、表面に軽く焦げ目をつける。
- 4 米はザルにあげて水分をしっかり切り、土鍋に入れて、昆布、タイをのせ、上から★を全体に回しかけて火にかける。
- 5 強めの中火で7分ほど加熱し、沸騰したら弱火にして12分ほど様子を見ながら加熱する。ご飯が炊き上がったたら火を止め、10分ほど蒸らす。
- 6 昆布とタイを取り出し、身をほぐしてごはんに戻し、さっくり混ぜ合わせる。
- 7 器に盛り、生姜と三つ葉を添える。

point・タイのウロコと血合いは取り残しのないようにきれいに下処理してください。魚の臭みがとれます。



暮れのごちそうも塩分は控えめに。
ホエイで炊けば、
タイの旨みも引き立ちます
タイの炊き込みご飯

食塩相当量

0.6g

エネルギー416kcal、たんぱく質18.9g、脂質8.1g
炭水化物62.9g、カルシウム64mg、コレステロール55mg