



ミルク生活で栄養アップ!
かぼちゃとなすの味噌和え



イオンの登録販売者×管理栄養士おすすめ!
レシピの健康ポイント



副菜

血圧

血管年齢

体脂肪

骨

便秘

疲労

女性のお悩み

肌

材料(2食分)

かぼちゃ(小さめ)	1/4個(150g)	味噌(減塩)	小さじ1
なす	2本(150g)	ミルク生活プラス	20g
和風顆粒だし(減塩)	小さじ1と1/2		

①カリウムが塩分を排出

かぼちゃ・なすは、カリウムが豊富な食材です。カリウムは塩分を身体の外に排出する働きがあるため、血圧が気になる方におすすめです。

②ミルク生活の粉末を上手に活用!

森永乳業の『ミルク生活』は、骨にうれしい「カルシウム」を豊富に含んでいます。粉末タイプなので、料理に加えても水分でベチャベチャになりません。簡単に栄養バランスを整えることができます。

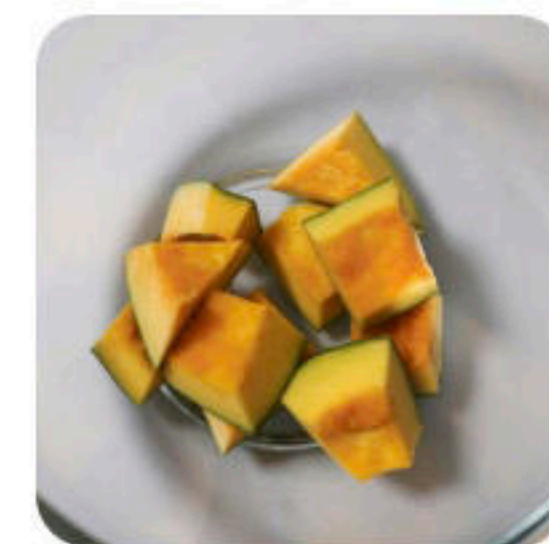
栄養成分(1食分)

エネルギー	126kcal	炭水化物	26.2g	塩分	0.5g
たんぱく質	4.7g	糖質	21.4g	カリウム	600mg
脂質	2.3g	食物繊維	4.8g	カルシウム	140mg

作り方

1

かぼちゃを一口大に切る。
耐熱容器に入れ、ふんわりとラップをし
電子レンジ(600W)で2分加熱する。



2

なすを一口大に切る。
(皮の食感が苦手な方は皮をむく。)
和風顆粒だしを入れ、再びふんわりとラップをし
電子レンジ(600W)で1分加熱する。



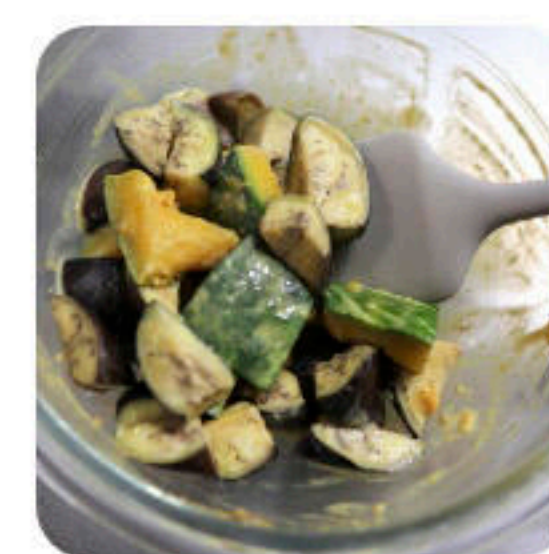
3

②に味噌とミルク生活を加える。



4 <ここがポイント!しっかり混ぜる!>

底の水分をすくうようにしっかり混ぜ合わせる。
お好みで小ねぎ(分量外)を乗せて完成!



※アレルギーや持病がある方は、かかりつけ医の指導を優先してください。※栄養価計算は、日本食品標準成分表2020年版(八訂)より算出しております。記載のない食品は概算値で計算しております。※調理の際は、怪我や火傷等に十分に注意してください。※健康ポイントの文章は、厚生労働省eヘルスネットを参考にしております。



普段の食事に栄養を補いたい方に



大人のための粉ミルク
森永乳業
ミルク生活プラス

Check

こんなお困りごとありませんか?

- カルシウム不足が気になる
- 栄養バランスが気になる
- 食事の量が減ってきた
- 健康な毎日を送りたい

こんな方におすすめ

大人の健康をサポートする
成分をギュッと1つに!

たんぱく質

カルシウム

1食分の*
鉄分+
ビタミンC,D

ビフィズス菌

シールド
乳酸菌®ラクト
フェリン

※栄養素等表示基準値の1/3以上

水にもサッと溶けて
ほのかな甘みが
楽しめます

コーヒーや青汁などに
混ぜても美味しく
召し上がれます

牛乳では摂りにくい成分もバランスよく含まれています!
保存性が高く、賞味期限も長いので便利にお使いいただけます。

詳しくは薬剤師又は登録販売者にご相談下さい