

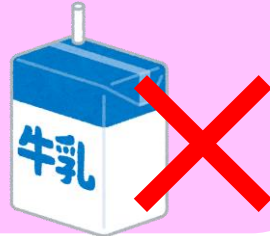


近年、健康志向の高まりもあり、アーモンドミルク・オーツミルク・ライスマルクなどさまざまな**植物由来のミルク**を見かけるようになりました。ではこれらにはどのような特徴があるのでしょうか・・・？



### <メリット>

- \*乳糖不耐症の人でも飲める  
(牛乳に含まれる乳糖が消化できず、下痢などを起こしてしまう)
- \*牛乳アレルギーの人でも飲める
- \*牛乳よりもエネルギーが少なく、脂質も少ない傾向
- \*食物繊維を摂取することができる
- \*常温保存・賞味期限が長い



### <デメリット>

- \*甘さが添加されている場合がある
- \*タンパク質が少ないミルクが多い



| 種類<br>(100mlあたり) | エネルギー<br>(kcal) | タンパク質<br>(g) | 脂質<br>(g) | 炭水化物(g)<br>[食物繊維g] | カルシウム<br>(mg) |
|------------------|-----------------|--------------|-----------|--------------------|---------------|
| 牛乳               | 61              | 3.3          | 3.8       | 4.8[0]             | 110           |
| 豆乳(無調整)          | 44              | 3.6          | 2.0       | 3.1[0.2]           | 15            |
| アーモンドミルク         | 20              | 0.5          | 1.5       | 2.0[1.5]           | 30            |
| オーツミルク           | 40              | 0.2          | 1.5       | 7.0[1.2]           | 120           |
| ライスマルク           | 43              | 0.8          | 0.0       | 9.9[0.1]           | -             |

食生活は主食・主菜・副菜を基本に  
食事のバランスをそろえましょう

必ずしも牛乳と比べて、植物性ミルクが栄養面で優れているとは言いきれません。しかし、[食物アレルギーがあり、牛乳が飲めない]、[エネルギーを抑えたい]など、一人一人の状況に合わせてミルクが選択できるという点では上手に食生活に取り入れられると良いものですね！



## \*ベーコンと野菜のアーモンドミルクスープ\*

### <材料/2人分>

- ベーコン 2枚
- じゃがいも 小1個(120g)
- タマネギ 1/4個(50g)
- にんじん 1/3本(50g)
- セロリ 1/2本(50g)
- セロリの葉 適量
- オリーブオイル 大さじ1/2
- アーモンドミルク 200ml
- \*スープ
- コンソメ 小さじ1/2
- 塩 小さじ1/3
- こしょう 少々
- 水 200ml

- ①じゃがいもは1cm角に切り、水にさらして水気を切る。タマネギ、にんじんは1cm角に切る。セロリは筋を取り除き、1cm角に切る。セロリの葉は粗く刻む。
- ②ベーコンは1cm幅に切る。
- ③鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、ベーコン、じゃがいも、タマネギ、セロリ、にんじんを加えてタマネギが透き通るまで炒める。
- ④\*を加えて混ぜ、フタをして弱火で5-7分ほど煮る。
- ⑤アーモンドミルクを加えてあたためる。
- ⑥器に盛り付け、セロリの葉をちらす。



ホームページでも  
ご覧になれます!!

### [栄養量/1人分]

エネルギー： 182kcal  
たんぱく質： 4.9g  
食塩： 2.1g



この記事に関する  
お問い合わせは  
内線3202まで

[参照URL] <https://delishkitchen.tv>

