

白菜のミルク煮

乳製品を使った手軽な1品



【材料(4人分)】

白菜	600g(約1/4個分)
牛乳	300CC
ホタテ貝柱	4個
サラダ油	大さじ1/2
鶏がらスープの素	小さじ1・1/2
塩・こしょう	少々
片栗粉	大さじ1
卵	2個
ハム	30g

【作り方】

- ①卵は茹で、黄身と白身に分けて刻む。ハムはみじん切りにする。
- ②白菜はひと口大に切り、電子レンジで3分加熱して、軽く水気を絞る。
- ③鍋にサラダ油を入れ、白菜を炒めて、牛乳、鶏がらスープの素を入れ、5～6分煮る。
- ④③にホタテ貝柱を加えて2～3分煮て、同量の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつける。
- ⑤④を盛りつけ、①の卵とハムを飾る。

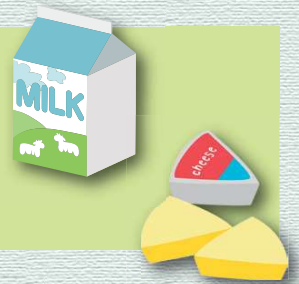


1人分栄養価

エネルギー 173kcal たんぱく質 13.2g 脂質8.2g 炭水化物 11.8g 食塩相当量 1.3g

カルシウムをしっかりと取りましょウ!

牛乳・乳製品(ヨーグルト、チーズなど)は、骨を丈夫にするカルシウムを多く含みます。カルシウムは日本人の食生活では、不足しがちな栄養素です。お料理に使うなど工夫して毎日意識して摂りましょう。



こんにちは!食生活改善推進員(ヘルスメイト)です!
わたしたちは、千葉市長から委嘱をうけ、公民館や保健福祉センターなどで「食」に関するボランティア活動を行っています。

