

家ちゃんの栄養通信 1月号 vol.15



牛乳について

牛乳の栄養素といえば、まずカルシウムを思い浮かべる方が多いのではないのでしょうか。日本人は多くの世代でカルシウムが不足気味です。カルシウムは、骨の形成に重要な栄養素として知られていますが、そのほかにも、筋肉や神経などに大きな影響を与えています。牛乳の栄養素は、カルシウムだけではなく、他にも、たんぱく質、脂質、炭水化物、ミネラル、ビタミンがバランスよく含まれていますよ。最近では、塩分を減らすことを目的として、和食に牛乳を使った「乳和食」というものもあります。



作ってみよう！健康レシピ

～白菜のミルク煮～

今回、季節の野菜は低カロリーで幅広い料理にも合う白菜を使用しました。お好みの野菜を加えて、アレンジもしやすいレシピです。さらに減塩をしたい場合には、レシピのコンソメの量を半分にしてその分を、カレー粉にすると塩分の量をさらに減らすことができます。

《材料(2人分)》

- ・白菜 200g(2～3枚)
- ・人参 20g
- ・ベーコン 35g(2枚)
- ・牛乳 100cc
- ・コンソメ 1個
- ・コショウ 少々



1. 白菜、人参、ベーコンを食べやすい大きさに切る。(3×5 cm程度)
2. 鍋に、1と牛乳を入れ弱火～中火で5分程度煮て、白菜の水分が出た後にコンソメを入れ、さらに10分程度煮る。 ※焦げないように時々混ぜる。
3. 白菜が柔らかくなったら、お皿に盛り付け、コショウをかける。

【1人分当たり】エネルギー:128kcal タンパク質:5.0g 脂質:9.1g 炭水化物:7.4g 食塩相当量:0.9g カルシウム:103 mg

食事・栄養のことで気になることがあれば

いつでもご相談ください！！

杉岡調剤薬局 TEL 0942-38-6513

杉の樹薬局 TEL 0942-27-8158

管理栄養士

家入 慶子

