

わいわい健康大作戦（調理実習編）にて実施したメニューの一品です。

お家でも作ってみませんか？

切り干し大根のミルク煮（2人分）

切り干し大根 15g
人参 10g
椎茸 1枚
竹輪 10g
さやいんげん 10g
サラダ油 小さじ1/2
しょうゆ 小さじ1/2
牛乳 50ml
だし汁 50ml



エネルギー60Kcal たんぱく質 2.3g カルシウム
76mg カリウム 347mg 食物繊維 2.1g
塩分 0.5g

作り方

1. 切り干し大根は水で戻し、水気をよく切っておく。
2. 人参、椎茸は干切り、さやいんげん、竹輪は斜め切りにする。
3. フライパンに油を熱し、1、2を入れて炒める。
4. 牛乳、だし汁、しょうゆを加え、水分がなくなるまで煮詰め、器に盛る。

ひとことアドバイス

乳和食・・・味噌やしょうゆなどの伝統調味料に牛乳を合わせるという調理法で、食材の風味を損なわずに塩分カットができるという点で注目されています。牛乳にはカルシウムをはじめ、大切な筋肉を作るたんぱく質やビタミンも含まれ、減塩と豊富な栄養素を補充する方法として上手に調理に活用しましょう。



わいわい健康大作戦（栄養編）
参加申し込みは健康づくり課まで
TEL072-920-7381

web 予約は
こちら →

