

おいしく食べよう

旭産

簡単・ヘルシーレシピ



牛乳や高野豆腐は、丈夫な骨や歯を作るのに必要なカルシウムを多く含む食材です。特に牛乳のカルシウムは、小魚や野菜に比べ体内に吸収されやすく、効率よく摂取することができます。また、牛乳を煮汁に使うことでコクが増し、調味料を控えめにしてもおいしく食べられます。

vol.149 高野豆腐のミルク煮

1人分の栄養価 エネルギー185kcal、食塩相当量1.6g (煮汁含む)



材料 (4人分)

- 高野豆腐(乾) …… 4枚(80g)
- シイタケ …… 4枚
- ニンジン …… 100g
- コマツナ …… 1束(200g)
- 牛乳 …… 250ml
- 水 …… 250ml
- A** 醤油 …… 大さじ2
- 砂糖 …… 大さじ2と1/2

作り方

- ①高野豆腐を水で戻し、軽く水気を絞ったら4等分にする。
- ②シイタケ、ニンジン、コマツナを食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に**A**、高野豆腐、シイタケ、ニンジンを入れ、中火で加熱する。
- ④沸騰したら弱火にし、煮汁が半分程度になるまで煮る。
- ⑤コマツナを加え、火が通ったら完成。

6月は「食育月間」です。健康な生活を送るためにも、食事バランスや薄味の習慣を心がけましょう。

閩旭市保健推進員協議会 (☎63-8711・健康づくり課母子保健班内)