牛乳で炊くごはん

材料

・牛乳　400ml

・米　2合

作り方

① 米を研ぎ、1時間ほど水に浸す。

② ①の水を切り、炊飯釜に入れる。

③ 牛乳を注ぎ、炊飯する。

札幌市食育学生ボランティアとは？

札幌市保健所健康企画課では、管理栄養士、栄養士を目指す学生を対象に、食育学生ボランティアの養成を行い、食育活動を支援しています。（令和4年度　72名）

令和4年度は「いきいき健康福祉フェア」に出展するため、食育学生ボランティアが野菜摂取についてのコーナーの企画、運営を行いました。

作成：札幌市食育学生ボランティア
発行：札幌市保健福祉局保健所健康企画課
TEL：011-676-5156

SAPPORO

さっぽろ市
02-F06-22-2685
R4-2-1673

酪農大国北海道！

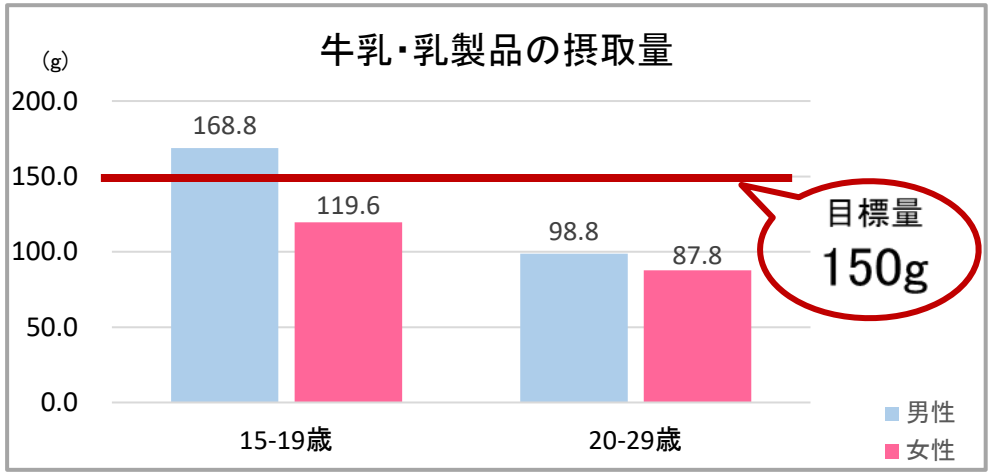
～地産地消しませんか？～

牛乳・乳製品の取り方チェック

- ☐ 牛乳・乳製品は好きですか。
- ☐ 食事に牛乳・乳製品を取り入れていますか。
- ☐ 牛乳・乳製品のメリットを知っていますか。
- ☐ 牛乳・乳製品のレシピを知っていますか。
  シチュー、キンパ、茶碗蒸しetc

1つでもチェックが付かなかった方は、
ぜひ中面の札幌市の現状やレシピをご覧ください。

札幌市民は
牛乳・乳製品の摂取量が不足しています。
（平成28年度札幌市健康・栄養調査結果より）



※「第3次札幌市食育推進計画」目標量

「牛乳・乳製品摂取のススメ」

牛乳は、歯や骨の成長等に必要なカルシウム源やたんぱく質、ビタミン等の栄養分が豊富な食品です。

北海道は酪農王国でありながら、札幌市民の牛乳・乳製品摂取量は伸び悩んでいます。

毎日の食事に北海道の美味しい牛乳・乳製品を上手に取り入れ、骨太で丈夫なからだをつくりましょう。

札幌市学生ボランティアおすすめレシピ

とろ～りチーズキンパ「市販のお弁当アレンジ！」

材料

・牛カルビ弁当　1個
・チーズ　50g
・焼きのり　1枚

作り方

① 牛カルビ弁当を温めずに混ぜる（お好みで刻んだキムチを入れる）。
② ここから巻き寿司を作るように、巻きす（ラップ）などに焼きのり→①→チーズの順にのせて巻く。
③ 食べやすい大きさに切り、電子レンジ（600W）で3分ほど加熱する。

コーンミルク茶碗蒸し

材料

・牛乳　200ml
・卵　1個
・コーンポタージュの素　1袋
・ホールコーン　適量
・パセリ　適量

作り方

① 卵を溶きほぐし、コーンポタージュの素を加えて混ぜ合わせる。
② ①に牛乳を加えて混ぜ合わせ、耐熱容器に入れる。
③ ②を電子レンジ（600W）で2分ほど加熱し、ホールコーン、パセリをトッピングする。