



毎日牛乳をモ～1杯。冬でも牛乳をモ～1杯。

小・中学校の冬休みや新型コロナウイルス感染症の影響で、牛乳の消費量が減っています。

牛乳・乳製品に多く含まれるカルシウムは、札幌市民の約7割の方に不足の可能性があります(平成28年札幌市健康・栄養調査より)。

骨の健康のために、毎日の補給が大切!意識してもう1杯飲んでみませんか。料理に牛乳を加えても。

麦入りごはん		
材料	分量(4人分)	作り方
米 押し麦 水	2合 大さじ2 2合分+大さじ4	① 米をといで釜に入れ、押し麦と水を入れて炊飯する。
根菜シチュー		
鶏もも肉(皮は除く) A { ごぼう れんこん にんじん 里いも いんげん バター 小麦粉 水 コンソメスープの素 牛乳 白みそ	200g 150g 100g 70g(1/2本) 150g 50g 20g 大さじ4 300ml 固形1個 300ml 大さじ1	① 鶏肉、Aの野菜と里いもは一口大に、いんげんは3cmに切る。みそを牛乳の一部で溶いておく。 ② 鍋にバターを熱し、鶏肉、Aの順に入れて炒める。水とスープの素を加えてフタをし、15分煮る。里いもを加えてさらに5分煮る。 ③ 水(分量外)でよく溶いた小麦粉を加え、とろみがついたら牛乳、いんげんを入れて3分煮る。最後にみそを溶き入れて完成。
厚揚げサラダ		
厚揚げ こまつな にんじん A { しょうゆ 酢 さとう おろししょうが 白いりごま	150g 300g 40g 大さじ1 大さじ3/4 小さじ1・1/2 小さじ1/2 小さじ2	① 厚揚げは2cm角に、こまつなは3cm長さに、にんじんはせん切りにする。 ② 鍋にたっぷりの湯を沸かし、にんじん、こまつな、厚揚げの順にそれぞれさっとゆでる。 ③ ボウルにAを合わせ、水気をしっかり切った②を加え、ごまをふって仕上げる。
のりの佃煮		
焼きのり 酒 しょうゆ みりん 砂糖	1枚 大さじ1 小さじ2 小さじ2 大さじ1/2	① のりを耐熱容器にちぎって入れ、酒をふって5分おく。 ② 残りの調味料を加えて混ぜ、レンジで40秒加熱する。
果物		
りんご	1/6切れ	

☆本日の栄養価☆

エネルギー:644kcal たんぱく質:26.8g 脂肪エネルギー比:22.5% 食塩相当量:2.6g 野菜の量:178g