

おうちで 作ってみよう!



～ NAMBUクッキングレポート募集!! ～

「おうちで作ってみよう」第二弾は「牛乳を使った料理」

牛乳を使った料理でカルシウムをとろう!!

休校で給食がない間、家で牛乳を飲んでいますか。乳製品や大豆製品、小魚などでカルシウムしっかりとっていますか。成長期のみなさんにとって、一日に必要なカルシウムの量は約750～900ミリグラムです。これは給食の牛乳だと、約4本分です。今回は、牛乳を使った料理のレシピをお知らせします。ぜひ、作ってみてください。そして、休校の間もカルシウムをしっかりととりましょう!!

レシピ1 “給食の味” フロムドポテト

＜材料＞

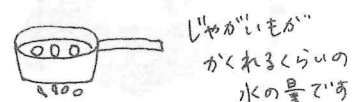
- ・じゃがいも … 2個
- ・牛乳 … 40ml
- ・バター … 5g (スプーン1杯分)
- ・塩こしょう

＜作り方＞

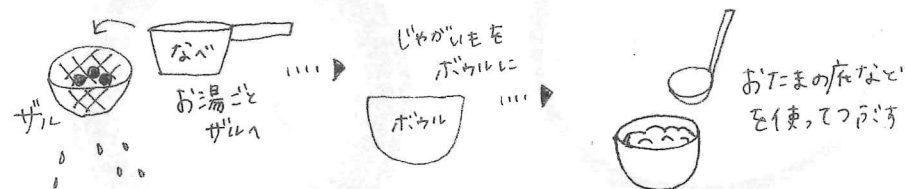
- ① じゃがいもはよく洗ひ、皮をむいて1個を6等分くらいに切る。



- ② 鍋に水、じゃがいもを入れてじゃがいもをゆでる。



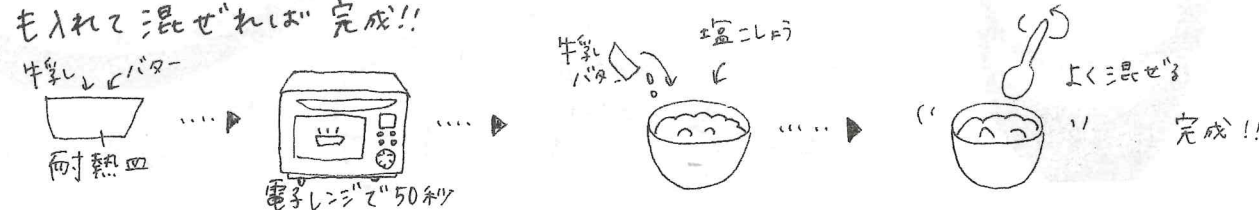
- ③ じゃがいもがやわらかくなったら、ザルにあけてお湯をきる。お湯をきったら、じゃがいもをきれいなボウルに入れる。おたまの底などを使ってじゃがいもをつぶす。



- ④ 耐熱皿 (電子レンジを使えるお茶碗など)

に、牛乳、バターを入れて、50秒程度温める。

- ⑤ のじゃがいもに入れて混ぜる。塩こしょうを入れて混ぜれば完成!!



レシピ2 “給食の味” 米粉のクリームスープ

＜材料＞

- ・鶏肉 … 100g (バーコンやウインナーでもOK!)
- ・玉ねぎ … 1個
- ・にんじん … 1/2本
- ・さつまいも … 小め1本 (じゃがいもでもOK!)
- ・水 … 300ml
- ・牛乳 … 400ml

- ・コンソメ 顆粒状 小袋1
- ・塩こしょう
- ・バター … 10g程度

- ・米粉 … 大さじ2
- ・水 … 60ml

米粉、水は混ぜておく。

⑧ 形タイプなら
1/2個

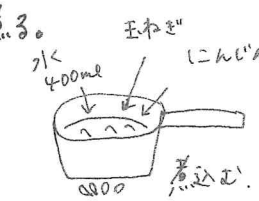
(バターはなくても
できます。)

＜作り方＞

- ① 材料を切る。

- ・鶏肉 → 一口サイズ
- ・さつまいも → 大きめの一口サイズ
- ・玉ねぎ → 厚めの半スライス
- ・にんじん → 1センチ切り

- ② 鍋に水、玉ねぎ、にんじんを入れて煮る。

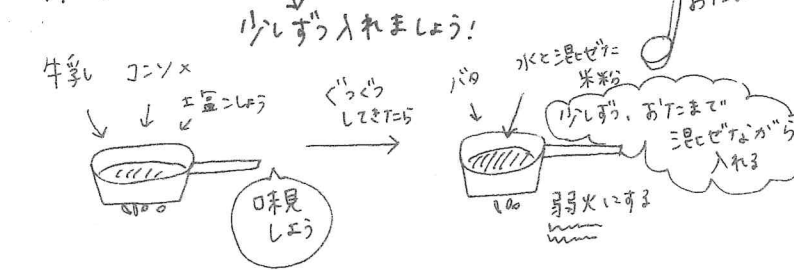


- ③ 玉ねぎ、にんじんがやわらかくなったら、鶏肉、さつまいもを入れてさらに煮込む。

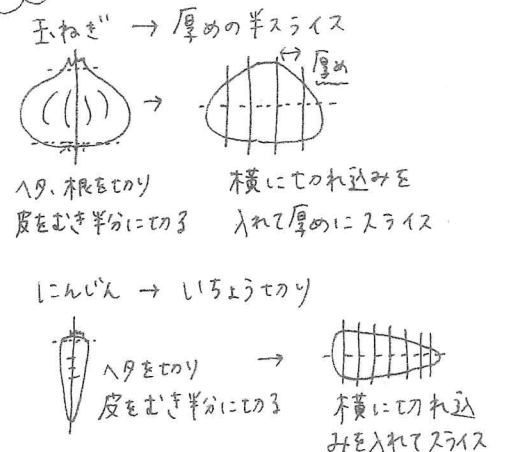


- ④ 牛乳を入れる。コンソメ、塩こしょう

で味を調える。ぐくぐくしてきたら、バター、水と混ぜておいた米粉を入れる。



＜切り方＞



カルシウムを多く含む食品

1日750～900mgを
目指そう!!

ヨーグルト1個 → 約70～80mg	牛乳200ml → 約220mg	スライスチーズ1枚 → 約90mg	糸内豆1パック → 約45mg	もめん豆腐1/2丁 → 約90mg	大豆20g → 約50mg
-----------------------	---------------------	----------------------	--------------------	----------------------	------------------

料理に挑戦してみたら「NAMBUクッキングレポート」を書いて、学校の宿題回収の時に学校へ返してください。「NAMBUクッキングレポート」には、どんな料理やお菓子でも挑戦したものを書いて構いません。みなさんからのクッキングレポートを待っています!!

ごま油小さじ1/2 → 30mg	七厘大根10g → 約50mg	ひじき3g(乾) → 約30mg	小魚(乾)5g → 約100mg
小松菜1/4束 → 約130mg	チンゲンサイ1株 → 約80mg		