

ミルク茶碗蒸し



材料 2人分

うどん 160g 鶏ささみ 40g 菊菜 50g 卵 1個 えび 2尾
生椎茸 2個 枝豆 30g
A: 低脂肪乳 100ml だし汁 180ml みりん 小さじ1/2 (3g)
こいくちしょうゆ 小さじ1/2 (3g) 塩 少々

作り方

- ①うどんは湯通しする。
- ②鶏ささみは一口サイズに切り、分量外のこいくちしょうゆ少々でからめる。
- ③えびは殻と背ワタを取り、塩でもんで洗う。
- ④生椎茸は、石づきを切り落とす。枝豆はゆでてさやから取り出す。
- ⑤菊菜は茹でて、3cmの長さに切る。
- ⑥ボウルに卵を割り入れて、よく溶き、Aを加え混ぜ、こし器でこす。
- ⑦器にささみ→枝豆→うどん→えび→生椎茸→⑥を順に入れ、ラップをする。
- ⑧蒸気の上がった蒸し器に⑦を入れ、はじめは強火で1～2分蒸し、あとは弱火で8～10分蒸す。
- ⑨⑧に竹串を刺して、澄んだ汁が出たら蒸し上がり、茹でた菊菜を上のにのせたら出来上がり。



栄養価 1人分

エネルギー 220kcal 食物繊維 3.4g
たんぱく質 21.4g カルシウム 146mg
脂質 5.5g 塩分 0.7g

毎月19日は「食育の日」

あすなろお喜楽クッキング



フレイルを予防して
健康長寿！

「栄養、運動、社会参加」

3つのポイントを見直して
健康長寿を目指しましょう

※フレイルとは…加齢により
心身が老い衰えた状態

今回は「ミルク茶碗蒸し」のご紹介です。

低脂肪乳はエネルギーや脂質が少ないですが、たんぱく質やカルシウムは牛乳とほぼ同量で豊富に含まれています。骨粗鬆症の予防や食事量が低下した高齢の方にもおすすめです。

色合いが良く、ボリュームのある一品です。ぜひお試しください♪

「食育とは？」と聞かれて答えることができますか？

健全な食生活を送るために、食に関する知識と選択力を育むことです。

「食育」が必要なのは、子どもだけではありません。

正しい食習慣を実践し、健康寿命を延ばしましょう！



精華町食生活改善推進員協議会「精華町あすなろ会」
は、「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、住民の方々の健康づくりのため、地域において、食生活改善事業を実施しています。(昭和58年発足)



その他のレシピは
QRコードから
ご覧ください。