

まだまだ さむ〜い季節こそ、摂りたい!

牛乳であっただかメニュー



料理に使えばバラエティーも豊かに!

そのまま飲むイメージが強いからか、寒い季節は牛乳が遠ざかりがち…。でも!牛乳にはカルシウムだけでなく、健康なからだづくりに欠かせない様々な栄養がバランスよく含まれています。その働きは**免疫機能や疲労回復、代謝促進**など、寒い日を元気に過ごすのにも必要なもの。献立に取り入れて、牛乳を上手に活用しませんか?



こんな働きがある!

牛乳の栄養



糖質

牛乳の糖質はほとんどが乳糖で、**腸の働きを整え**たり、カルシウムと鉄の吸収を促進します。またエネルギー源として**体温の維持・病気への抵抗力**などにも重要な働きをします。

カルシウム

「カルシウムの王様」と言われるほど、牛乳は含有量や吸収率の良さからもカルシウムの摂取に欠かせない食品。骨の形成はもちろん、注目したいのは**免疫機能の維持や筋肉の収縮、心臓の鼓動を一定に保つ**など、体を動かす重要な役割を果たすことです。

カゼに負けない
体づくりに!



タンパク質

牛乳のタンパク質は、人間の体ではつくりえない必須アミノ酸を9種類すべて含む「**良質のタンパク質**」。体のあらゆる細胞のもととなります。

ビタミンB群

牛乳に多いのがビタミンB₂・B₁。ビタミンB₂は様々な栄養素の代謝を高め、食欲がわくことで体の**成長を促進させる**働きが。またビタミンB₁は**疲労回復**に効果があるとされます。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全な商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。

牛乳を加熱するとよくある…

牛乳って加熱すると分離してうまく作れないのよね…

秋子さん



田中先生

牛乳の分離はタンパク質などの成分が凝固・変性して起こります。調理のポイントを押さえて、賢くおいしく牛乳を摂りましょう!

すりおろしじゃが芋と白菜のミルクスープ



分離しないポイント

じゃが芋でとろみをつけることで全体がなめらかになり、牛乳が分離しにくくなります。また玉ねぎがもつ酸成分も分離の原因になるので、野菜はしっかり炒めてから牛乳を加えましょう。

1人分: 栄養価

エネルギー	247kcal
タンパク質	9.5g

1人分 167円

材料・4人分

- じゃが芋 …… 中1個
- 白菜 …… 250g
- ウインナー …… 4本
- 玉ねぎ …… 1/2個
- にんじん …… 1/3本
- 有塩バター …… 1かけ
- 塩 …… 少々
- 水 …… 2カップ
- チキンブイヨン …… 1本
- 牛乳 …… 3カップ
- 塩、胡椒 …… 少々

作り方

- 白菜は小さめのざく切り、玉ねぎは色紙切り、にんじんはちょう切り、ウインナーは5mm程度の厚さに切る。
- 鍋にバターを温めて玉ねぎ、にんじん、ウインナー、白菜の順に炒める。
- 水とチキンブイヨン、塩を加え、蓋をして弱火で煮る。
- じゃが芋をすりおろしながら鍋に加え、とろみがつくまで混ぜながら煮る。
- 牛乳を加え、沸騰しない程度に温まったら塩胡椒で味を調えて完成。

ミートボール入りマカロニグラタン



分離しないポイント

焦げたりダマになりやすいホワイトソースも電子レンジを使えば簡単! 少しずつ牛乳を加えるとダマになりにくいです。

1人分: 栄養価

エネルギー	371kcal
タンパク質	18.1g

1人分 308円

材料・4人分

- レバー入りミートボール …… 2/3袋
- ほうれん草 …… 1袋
- 玉ねぎ …… 1/2個
- しめじ …… 1袋
- 有塩バター …… 2かけ
- 薄力粉 …… 大さじ2
- 牛乳 …… 2と1/2カップ
- 塩胡椒 …… 小さじ1
- シュレッドチーズ …… 40g
- マカロニ …… 乾燥50g

作り方

- 玉ねぎは薄切り、ほうれん草は茹でて食べやすい長さに切る。しめじは小房に分ける。マカロニは茹でておく。
- 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、ラップをして電子レンジで1分加熱する(600W)。取り出して混ぜ、牛乳の1/3量を加えてさらに混ぜ、再び1分加熱する。残りの牛乳を少しずつ加え混ぜ、1分加熱して全体がなめらかになるまで混ぜる。
- フライパンを温めて玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらミートボール、しめじ、マカロニほうれん草の順に加え炒める。
- ②のホワイトソースを加えてさっと煮込み、耐熱容器に入れる。
- シュレッドチーズを散らし、オーブンまたはトースターで表面に焼き色がつくまで焼く。