食改さんの伝えたい一皿

Recipe. 04

ミルクきんぴら

使う食材はこちら

牛乳

1人あたり 120kcal 食塩相当量 0.6ｇ

4cmほどの長さに切ったゴボウとニンジンを細切りにします。

鶏ももひき肉が無い場合は、もも肉を細かく切ることでも代用できます。

フライパンにサラダ油と赤唐辛子を中火で熱し、切った材料を炒めます。

③がしんなりしてきたら牛乳と☆を入れます。

落とし蓋をして、ゴボウとニンジンが柔らかくなるまで煮ます。

落とし蓋を取り、汁気が完全に無くなれば完成です。

教えてくれる食改さん※

※食を通した健康づくり活動を行うボランティア団体

◆ 材料（2人分）

鶏ももひき肉	50g
ゴボウ	60g
ニンジン	30g
サラダ油	5ml
赤唐辛子	1/2本
牛乳	100ml

☆調味料

砂糖	5g
薄口しょうゆ	5ml

MEMO

牛乳は加熱しても栄養変化がない食材です。温めた際、表面に膜ができますが、この正体はたんぱく質です。牛乳に多く含まれるカゼインホスホペプチドと呼ばれるたんぱく質は、カルシウムなどの吸収を助けてくれます。