



6月1日は牛乳の日

2001年、国連食糧農業機関(FAO)は牛乳への関心を高め、酪農・乳業の仕事をする多くの方に知ってもらうことを目的に、6月1日を「世界牛乳の日(World Milk Day)」と決めました。これにちなんで日本でも2007年から毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」としています。

牛乳に含まれる栄養素について

その1★良質なたんぱく質

牛乳コップ1杯(約200ml)あたり6.8gのたんぱく質を含みます。これは、鶏ささみ肉約30g(中1本分)とほぼ同じくらいのたんぱく質量です。

その2★豊富なカルシウム

牛乳コップ1杯(約200ml)で1日に必要なカルシウム量の約1/3が摂れます。また、カルシウムだけでなくビタミン類などたくさんの栄養素がバランスよく含まれており、同じカロリーのほかの食品を食べるよりも効率的に栄養素を摂取することができます。

牛乳を使ったおすすめレシピ ～きのこのミルク炒め～

材料(4人分)

- ・鶏もも肉 250g
- ・塩こしょう 少々
- ・白菜 4枚
- ・にんにくの芽 5本
- ・赤パプリカ 1/2個
- ・エリンギ 小1本
- ・生しいたけ 4枚
- ・本しめじ 1/2パック
- ・サラダ 小さじ1
- ・中華だしの素 小さじ1
- ・牛乳 200ml
- ・練りからし 大さじ1
- ・片栗粉 大さじ1
- ・水 大さじ2
- ・塩こしょう 少々

1)下ごしらえ

- 鶏肉:ひと口大に切り、塩こしょうをする
- 白菜:軸は4cmの短冊切り、葉はザク切りにする
- にんにくの芽:4cmに切る
- 赤パプリカ:4cmの短冊切りにする
- 生しいたけ:石づきを取ってそぎ切りにする
- エリンギ:半分の長さにし、短冊切りにする
- 本しめじ:小房に分ける

4)味付け

- 牛乳にからしを溶かしたものを3)に加えてなじませ、水溶き片栗粉を回してかけてとろみをつける。
- 塩こしょうで味を調べて完成!

2)炒める

- フライパンに油を熱し鶏肉を炒め、火が通ったら取り出す

3)野菜を炒める

- 2)のフライパンで野菜類を炒め、しんなりしてきたら中華だしの素をかけてなじませ鶏肉を加える。

※食事内容や適正量は個人によって異なります。詳しくは医師・管理栄養士にご相談ください。一般社団法人 日本乳業協会HP 参照

★5月の行事食★ “スナッフ・エンドウサラダ”



【材料 1人分】

- スナッフエンドウ 30g
- キャベツ 25g
- ★オリーブオイル 1g
- ★ごまドレッシング 7g

【作り方】

- ①スナッフエンドウは筋を取り、半分、キャベツは一口大に切る。
- ②それぞれ同じ鍋で茹でる。
- ③茹で終わったら冷水で冷やす。
- ④★の調味料で味付けし、完成。