

— 汁物 —



食改さん
おすすめレシピ
vol.13



カルシウムたっぷり摂って骨元気！

ミルク豚汁

材 料 (2 人分)

🔥 エネルギー
(1人分)

170 kcal

カルシウム
(1人分)

85mg

塩 分
(1人分)

1.2g

- ・豚バラ薄切り 50g ・にんじん 25g ・玉ねぎ 50g ・かぼちゃ 50g ・牛乳 100ml
- ・みそ 大さじ1 ・小ねぎ 1本

【だし汁】かつお節（パック）5g 熱湯 300ml

作り方

- ① 豚肉は3cm幅、にんじんは半月切り、玉ねぎはくし形切り、かぼちゃは一口大に切る。
- ② 茶こし又はざるにかつお節を入れ、熱湯をゆっくり注いでだしを取る。
- ③ 鍋に②のだし汁と野菜を入れて中火にかける。煮立ったら豚肉を加えて蓋をして、弱火で野菜が柔らかくなるまで10分程煮る。
- ④ ③に牛乳を加え、沸々としてきたら火を止めてみそを加える。
- ⑤ 器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

ポイント

過去の食改さんおすすめレシピが見れます→



- 今回は、じゃがいもの代わりにかぼちゃを加え、ほっこりと秋の豚汁にしました。さつまいももおすすめです。
- いつもの豚汁も牛乳を加えることで、塩分控えめなうえにカルシウムをとることができます。
- 骨を元気にするには、カルシウムの摂取に加えて、適度な運動、日光にあたり、バランスの良い食生活をするをおすすめします！
- 野菜は、一日に350g（野菜小鉢5つ程度が目安）以上食べましょう！

前回のvol.12の汁物はいかがでしたか？今年度のテーマは『汁物』で、年5回発行予定です。過去のレシピは、QRコードよりご覧になることができる他、伊達市保健センターにもございます。ぜひ、ご活用頂けたら幸いです。