

高野豆腐のミルク煮

～材料(4人分)～

高野豆腐・・・2枚(約40g)
牛乳・・・200ml
砂糖・・・大さじ1
しょうゆ・・・小さじ1

～作り方～

- ① 高野豆腐は、4等分に切っておく。
※食品表示を確認し、水戻しが必要な場合は水戻ししておく。
- ② 鍋に、牛乳・砂糖・しょうゆを入れ、弱火で加熱する。
- ③ 沸騰してきたら、高野豆腐を加える。
- ④ 焦げないようによく混ぜながら、煮汁が無くなるまで煮詰めれば出来上がり。

高野豆腐は、骨を形成するカルシウムや骨の形成を助けるビタミンK、貧血予防に役立つ鉄分も豊富!! 豆腐なので、たんぱく質も摂取できます。



おとなはもちろん
成長期の子どもにも
おすすめの1品よ♪

【1人分(2切分)の栄養価】

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄分	食塩相当量
97kcal	6.8g	5.3g	119mg	0.8mg	0.4g



こんにちは！ 私たちは 塩竈市食生活改善推進員です！

【愛称 ヘルスメイト塩竈】

「**私たちの健康は、私たちの手で**」を合言葉に、健康の基本である食生活の改善を主なテーマとして活動しています。



まず、自らの健康づくりについて学び、わが家の食卓を健康なものにし、さらには地域のみなさんにも健康な食習慣が定着することを願い、健康づくりの案内役としてボランティア活動を続けています。

6月と11月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」家族そろって食事を楽しみましょう。