

不足しがちなカルシウムを摂ろう。 和食のおかずにも合います。牛乳！

◇切干大根のミルク煮

【材料】4人分

- 切干大根…40g
- 人参…20g
- 生シイタケ…2個
- ちくわ…2本
- いんげん…20g
- サラダ油…小さじ1
- 牛乳…200 cc
- だしの素…小さじ1
- しょうゆ…小さじ1



【作り方】

- ①切干大根は水で戻し水気を切っておく。
- ②人参、しいたけは千切り。いんげん、ちくわは斜めうす切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①②を入れて炒める。
- ④牛乳、だしの素、しょうゆを加え水分がなくなるまで煮詰める。

船橋市食生活サポーター