



牛乳について

6/1 は牛乳の日!

国連食糧農業機関 (FAO) は 2001 年、牛乳に対する関心を高め、酪農・乳業の仕事も多くの方に知ってもらうことを目的として、6月1日を「世界牛乳

の日 (World Milk Day)」と決めました。

それに合わせて、日本でも一般社団法人 J ミルクが 2007 年、毎年6月1日を「牛乳の日」、6月を「牛乳月間」と定めています。



「牛乳の日・牛乳月間」ロゴマーク

牛乳に含まれる栄養素

牛乳には、たんぱく質、脂質、炭水化物の三大栄養素だけでなく、骨を作るカルシウムをはじめミネラル、ビタミンがバランスよく含まれています。また近年では、免疫力を高める、血圧を上がりにくくするなど、様々なはたらきが研究により明らかになっています。



新しい減塩法? 「乳和食」って?

乳和食とは、伝統的な調味料である醤油や味噌に牛乳を合わせることで、食材本来の風味や旨みを損なわずに減塩出来る調理法です。食塩の摂取量が多くなりがちな和食を、牛乳の持つ「旨み」や「コク」でカバーし、減塩に繋がる食事として注目されています。

乳和食での牛乳は、必ずパッケージに「牛乳」と記載してある製品 (成分無調整牛乳) を使用する事がポイントです。そのままだし代わりに調味料と合わせたり、酢を加え分離させてカッテージチーズとホエイ (乳清) に分けてそれぞれ使用したりと、さまざまな使い方があります。

本日の

レシピ

レンジで簡単! ミルク茶碗蒸し

材料 (2 個分)

卵 (M サイズ)1 個
牛乳200ml
めんつゆ (4 倍濃縮)小さじ 1 (7g)
枝豆 (冷凍)10 粒程度
とうもろこし (缶詰)20g
カニ風味かまぼこ	...1 本 (割しておく)

作り方

- 1 卵・牛乳・めんつゆを混ぜてこし器でこす。
- 2 耐熱容器に枝豆、とうもろこし、カニ風味かまぼこを半量ずつ入れ、1の卵液を半量ずつ注ぐ。
- 3 ふんわりとラップをしたら 600W のレンジで 2 分半～3 分加熱。(機種によって加熱時間を調整してください)
- 4 竹串を刺して何もついてこなければ完成。
でき立てはもちろん、冷やしても◎



栄養量 (1 人分) : エネルギー : 116kcal たんぱく質 : 7.7g 脂質 : 6.5g 食塩相当量 : 0.9g カルシウム : 130mg