



もっと食べよう!  
くしろの野菜

おいしい地場産品で健康UP

地産地消くしろネットワーク × KSK 共同レシピ

地場産  
(釧路)

釧路市内の生産時期



4月中旬  
～10月上旬



7月下旬  
～10月下旬

# 白菜のミルク煮



レンジで5分

- 材料 (2人分)
- ・白菜150g (1～2枚) ・にんじん30g
- ・ベーコン1枚 ・牛乳200cc
- ・片栗粉…適量

※お好みで塩小さじ1/2、コショウ少々

## ●作り方

- ①白菜とにんじんとベーコンを適当な大きさに切る。とろみをつけたい場合はここで片栗粉を材料全体にまぶしておく。
- ②レンジ用の耐熱容器にすべての材料を入れラップ片栗粉をまぶした状態にして500Wのレンジで5分加熱。
- ③ラップをしたまま余熱で野菜は軟らかくなりますが足りなければさらにレンジで1～2分加熱。



## 栄養価 (1人分)

- ・エネルギー:124kcal
- ・たんぱく質:5.3g
- ・脂質:7.8g
- ・炭水化物:8.6g
- ・カルシウム:148mg
- ・塩分:0.3g

※塩小さじ1/2を加えると、1人分の塩分は1.8gになります。

なるほど!  
栄養価



- ビタミンC
- カルシウム
- カリウム
- 食物繊維



スキムミルク大さじ1を加えるとカルシウムが66mgアップ!

粉チーズを加えると風味とコクがアップ!



- ビタミンA(カロテン)・C
- カリウム
- カルシウム
- 食物繊維

## 便秘予防に!

食物繊維

白菜2～3枚にはカボチャ100gまたはきのこ100gと同じくらいの食物繊維が含まれています。いろいろな食材を組み合わせると便秘予防に効果的です。

## 血圧が気になる方

カリウム

調味料は一切使わずベーコンの塩分のみで味付けしていますが、とろみをつけることで薄味でもおいしく頂けます。また、白菜はカリウムを多く含んでいるので血圧が気になる方におススメです!

## 育ち盛り&妊婦さん

カルシウム

白菜と牛乳でカルシウムをたっぷり摂ることができます。育ち盛りの子どもはもちろん、妊婦さんにも嬉しいカルシウムレシピです。

私たちKSK(くしろサポータークラブ)は、健康づくり情報を発信しています。



お問合せ: 釧路市健康推進課 tel.0154-31-4525  
協力: 阿寒野菜組合