



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 X 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をして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:147mg	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。



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!

血圧が気になる方

便秘予防に!

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。

調味料は一切使わずベーコンの塩分のみで味付けていますが、とろみをつけることで薄味でもおいしく頂けます。また、白菜にはカルシ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

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