

栄養委員
おすすめ
レシピ

真庭のジャージー牛乳と大根で乳和食を味わおう♪

塩さばと大根おろしの牛乳煮

作り方

- ① 塩さばは、フライパンに薄く油を敷いて、強火で両面に焼目が付くくらいに焼く。(火の通り具合は6割くらいでよい)
- ② ①に大根おろしと牛乳、しょうゆを入れてふつふつとしてきたら、中火から弱火で5分ほど煮る。
- ③ 最後に水溶き片栗粉を入れてとろみを付ける。

- ・牛乳で魚の臭みも消えます。大根おろしも入っているので、消化にいいです。
- ・乳和食は、牛乳・乳製品を使用することでしょうゆやみそ、だしを減らしても牛乳のコクやうま味でおいしく減塩することができます。

材料(4人分)

塩さば …………… 4切れ
大根おろし …………… 1カップ
しょうゆ …………… 大さじ1
牛乳 …………… 150ml
小松菜 …………… 120g
片栗粉 …………… 小さじ2
油 …………… 適量

1人分の栄養値

エネルギー	214kcal
たんぱく質	19.3g
脂質	14.0g
炭水化物	10.5g
食塩相当量	1.9g
カルシウム	123mg



40歳から75歳未満の国民健康保険に加入しているみなさん!!

特定健診を受診しましょう!!

「健康だから」「忙しいから」と健診を受けていないあなた!
健康だと思っても、気づかないうちに病気が進行している場合があります!

年に1度は必ず
健診を受けましょう!



岡山市内市町村
岡山県国民健康保険団体連合会
マスコットキャラクター「ナマケルン」



岡山県国民健康保険団体連合会
マスコットキャラクター「ハレルン」

詳細は、加入している保険者(市町村国保・国保組合等)の窓口へお問い合わせください

岡山県国保・岡山県国民健康保険団体連合会