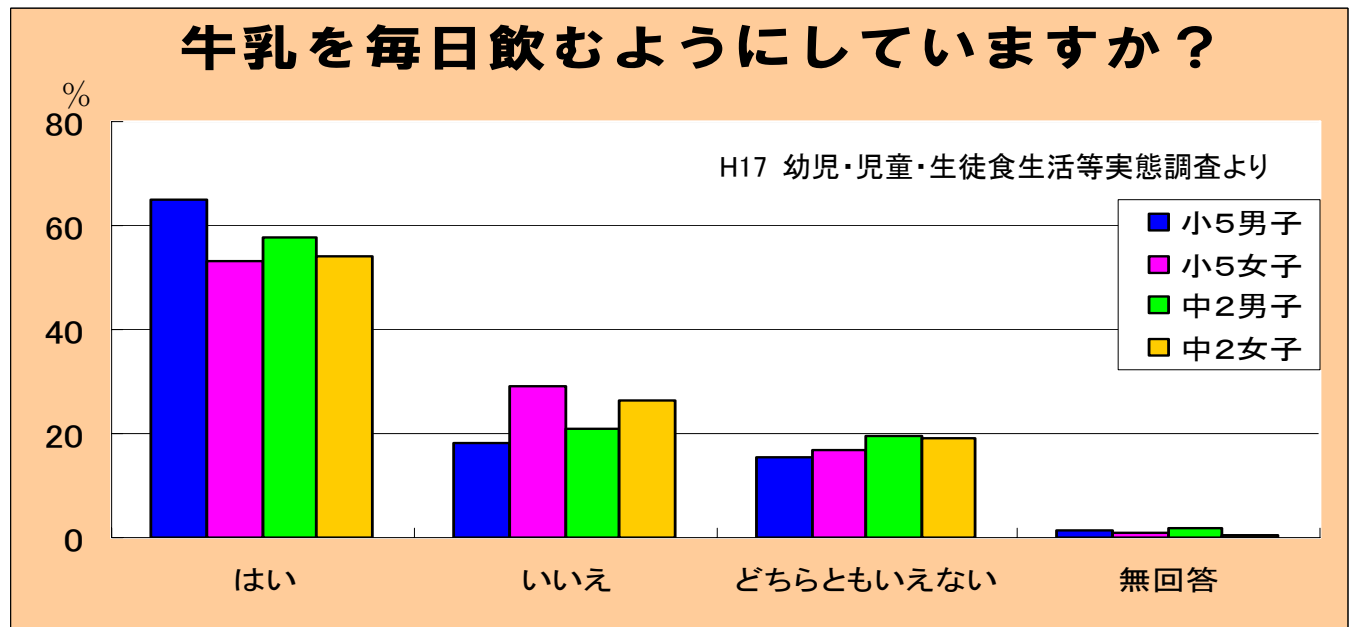


冬こそしつかり朝ごはん！

学校給食を食べている小学生や中学生でも『牛乳を毎日飲んでいる』と答えた児童・生徒は5～6割でした。

身体をつくり、体調をととのえる働きもある牛乳・乳製品を、朝食で手軽にとりましょう。



牛乳にスキムミルクを加えて風味を出し、水溶き片栗粉でとろみをつけるだけ。ご飯にのせて焼き、ドリアにしても◎！

ブロッコリーのミルク煮

◆材料(4人分)

- ブロッコリー 1株(300g)
- コーン缶・ホール 80g
- しめじ 1/2株(50g)
- ロースハム 4枚(60g)
- サラダ油 大さじ1
- ★スキムミルク 大さじ4
- ★酒 小さじ2
- ★コンソメ顆粒 小さじ1
- ★牛乳200ml
- 片栗粉大さじ1

◆つくり方

- ① ブロッコリーは小房にわけてゆで、コーン缶は汁気を切っておく。しめじは根を取ってほぐす。ロースハムは1/6に切る。
- ② 鍋に油を熱し、①をさっと炒める。★印をよく混ぜ合わせて加え、弱火で煮る。
- ③ 仕上げに水溶き片栗粉でとろみをつける。

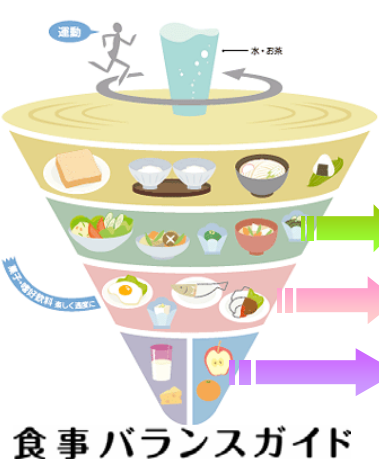
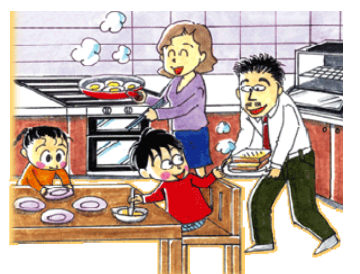
栄養成分(1人分)

エネルギー158kcal たんぱく質 10.4g 脂質 7.6g
炭水化物 14.2g 食塩 1.1g カルシウム 154mg

『ブロッコリーのミルク煮』を一皿食べた時の食事バランス比
【1食量(SV) : 1日の目安量(SV)】

副菜 1.5SV : 5~6SV
主菜 1.6SV : 3~5SV
牛乳・乳製品 1.5SV : 2SV

★一日の元気は「朝ごはん」から始まります。
★早寝、早起きをしてみんなでおいしく朝ごはんを食べましょう！



1に運動 2に食事 しっかり禁煙 毎年健診