

白菜のクリーム煮



所要時間：25分

簡単

安価

材 料：大人2人分

白菜・・・・・・・・・・200g

ハム・・・・・・・・・・2枚

にんじん・・・・・・・・40g

しめじ・・・・・・・・50g

牛乳・・・・・・・・・・100cc

スキムミルク・・大さじ2

水・・・・・・・・・・50cc

サラダ油・・・・・・・・大さじ1/2

塩・・・・・・・・・・小さじ1/4

こしょう・・・・・・・・少々

砂糖・・・・・・・・・・大さじ1/4

〔片栗粉・・・・・・・・小さじ1
水・・・・・・・・・・小さじ2〕

※小さじ1=5cc 大さじ1=15cc 1カップ=200cc

作り方

1. 白菜は一口大のざく切りにする。ハムは半分に切り、重ねて1cm幅に切る。にんじんは薄い半月切りにする。しめじは石づきをとり、小房に分ける。
2. 牛乳にスキムミルクを溶かしておく。
3. 鍋にサラダ油を熱し、1を炒める。全体に油がまわれば水を入れて中火で沸々するまで煮る。ふたをして弱火にし、5～8分ほど煮る。
4. 3に2を入れ、塩・砂糖・こしょうで味を調え、あくをとりながら3分ほど煮る。
5. 4に水溶き片栗粉を回し入れひと煮し、とろみをつける。



<1人分栄養価>

エネルギー：138 kcal

たんぱく質：7.0 g

脂 質：6.6 g

食塩相当量：1.1 g

レシピ動画は
こちらから→



えいようし&けんこうサギ

作成)福知山市 毎ベジ推進  チーム栄養士

いいいと!

知っ得情報

高血圧症 の人が多いまち 福知山

いいいと!
福知山

こんな生活していませんか？

～高血圧は、日頃の生活が原因となって引き起こされるケースが少なくありません～

ストレス



肥満



改善しよう!



睡眠不足



運動不足



喫煙



アルコール飲み過ぎ



野菜不足



野菜レシピ動画

塩分摂りすぎ



高血圧知っ得情報の動画

隠れた塩分を見よう!

「栄養成分表示」に注目!

◆塩分はここをチェック!

栄養成分表示

(1個あたり)

エネルギー ○Kcal
たんぱく質 ○g
脂質 ○g
炭水化物 ○g
食塩相当量 ○g

★参考★

小児の1日の食塩摂取量目標値

1～2歳⇒ 3.0g未満
3～5歳⇒ 3.5g未満
6～7歳⇒ 4.5g未満
8～9歳⇒ 5.0g未満
10～11歳⇒ 6.0g未満
12～14歳⇒ 男児7.0g未満
食事摂取基準 女児6.5g未満
(2020年版)

【15歳以上】

★1日の食塩摂取量目標値★

男性 7.5g 未満 食事摂取基準
女性 6.5g 未満 (2020年版)

塩分量を知るために、商品の「栄養成分表示」を見ることから始めてみませんか？