

6月1日 世界牛乳の日

2001年、国連食糧農業機関（FAO）は牛乳に対する関心を高めると同時に、酪農・乳業の仕事を多くの方に知ってもらうことを目的として、6月1日を「世界牛乳の日（World Milk Day）」とすることを提唱しました。

牛乳を使った料理 長崎ちゃんぽん

長崎県の郷土料理です。ルーツは中国 福建料理にあるといいますが、日本風にアレンジされています。



献立栄養価 (1人分)

| | | | |
|-------------|------|-------------|------|
| エネルギー(kcal) | 347 | 亜鉛(mg) | 1.3 |
| たんぱく質(g) | 15.0 | ビタミンA(μgRE) | 121 |
| 脂質(g) | 14.0 | ビタミンB1(mg) | 0.19 |
| ナトリウム(mg) | 590 | ビタミンB2(mg) | 0.26 |
| カルシウム(mg) | 164 | ビタミンC(mg) | 17 |
| 鉄(mg) | 1.2 | 食物繊維(g) | 5.8 |
| マグネシウム(mg) | 38 | 食塩相当量(g) | 1.5 |

材料 (1人分)

- [地養鳥ブイオン BX20 \(3g\)](#)
- ちゃんぽんめん (120g)
- 豚ばら肉 (細切れ) (20g)
- キャベツ (短冊切り) (30g)
- 玉ねぎ (くし形に切る) (20g)
- もやし (20g)
- 人参 (短冊切り) (11g)
- 冷凍むきえび (7g)
- 乾燥しいたけスライス (1g)
- キクラゲスライス (1g)
- ★牛乳 (100g)
- ★醤油 (1.3g)
- ★清酒 (3.5g)
- 食塩 (0.8g)
- こしょう (0.2g)
- サラダ油 (1g)

作り方

- ①乾燥しいたけとキクラゲは洗って水で戻す。
- ②ブイオンと水を混ぜておく。(10倍希釈)
- ③油を熱し、豚ばら肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、えび、水で戻したしいたけ、キクラゲを炒める。塩・こしょうで下味をつける。
- ④②、★印の調味料を加え、煮る。
- ⑤最後にもやしを加え火を通す。
- ⑥ちゃんぽんめんを煮て出来上がり。



商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

