

【第34回／平成26年1月】

かきと白菜のミルク煮 を紹介します。

かきは「海のミルク」と言われるように、ビタミンやミネラルが多く含まれている栄養価の高い食品です。

かきに含まれている鉄は、女性に多い鉄欠乏性貧血予防のためや、亜鉛は免疫力強化の働きがあるので、風邪予防のためには有効です。また、お酒の飲む機会が多いこの時期には肝臓の働きを助けてくれるタウリンやビタミンB12が多く含まれているので、疲れた肝臓をバックアップする働きがあるので、積極的に摂取して欲しい食材です。

今月は、旬のかきと白菜を使ったミルク煮の紹介です。

かきと牛乳・粉チーズを使いカルシウムも多く摂取出来ますので、寒いこの季節ぜひお試しください。



かきと白菜のミルク煮

材 料(4人分)

・かき	200g	・コーン(缶)	少々
・小麦粉	大さじ1+1/2	・バター	大さじ1
・白ワイン	大さじ1	・水	1/2カップ
・白菜	200g	・牛乳	1+1/2カップ
・チンゲン菜	250g	・粉チーズ	小さじ1
・人参	50g	・コンソメ	1個
・ジャガイモ	40g	・コショウ	少々
・パセリ	少々		

＝作り方＝

1. かきは洗って、水けを切る。
2. 白菜はざく切りにし、芯と葉に分ける。チンゲン菜は3cmの長さに切る。
にんじんは、いちょう形に切り、パセリはみじん切りにする。
3. かきに小麦粉を薄くまぶし、熱したフライパンにバターを入れてサッと焼き、白ワインを加えて蓋をし、蒸し焼きにして軽く火を通し取り出しておく。
(蒸し焼きにした汁は、あとで使うので捨てずにとっておく)
4. 鍋に、白菜の芯と人参、水を入れて火にかける。
5. 白菜の芯に火が通ったら葉の部分とチンゲン菜、蒸し焼きにした時に取っていた汁、コンソメを加えて火を通す。
6. 牛乳と粉チーズを加え、ジャガイモをすりおろしながら加えて火を通す。
7. 蒸し焼きにしたかきを戻し入れ、コショウを加えて味を調べ沸騰直前に火を止める。
(牛乳を沸騰させると分離してしまうので火加減に注意しましょう)
8. 器に盛り、コーンとパセリをちらして出来上がり。

※ 栄 養 成 分 ※

カロリー	150kcal
タンパク質	8.3g
脂質	4.6g
炭水化物	15.6g
カルシウム	250mg
塩分	1.6g
食物繊維	1.8g

※ かきの代わりに、ホタテやあさりを利用しても美味しくいただけます。