

牛乳は、人が生きるために必要な栄養成分としての、たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル（カルシウム、リン、カリウム等）がほどよく含まれています。牛乳のたんぱく質には、人が体内で作ることのできない8種類の必須アミノ酸が含まれています。御飯やパンを主食として食事をするときにも、食後に牛乳を合わせて飲むことによって効果的な栄養補給になります。また、牛乳は、カルシウムの含有量が多く、しかも吸収率が高いので、カルシウムの補給には最適な食品です。牛乳 200 g 中にカルシウムは約 200m g 含まれています。（成人女性は1日に 650m g 摂ることが望ましい）

*絶対！

失敗しないホワイトソース

材料	作りやすい量
牛乳	200cc
小麦粉	大2
バター	20g
顆粒スープの素	小1 (約3g)

(グラタンに適するとろみ)

*牛乳の量でとろみを調整する

1. 小鍋に小麦粉を入れる。
2. 1. に冷たい牛乳を加えて泡立て器で小麦粉と牛乳をよく混ぜる。
3. 2. にバターと顆粒スープの素を加えたら火にかけ、木べらでかき混ぜながら中火で2～3分加熱し沸騰したら火を止める。

1. → 2. → 3. 中火で加熱



牡蠣とチンゲン菜の ホワイトソース和え

(牡蠣 100g, 青梗菜 100g)

牡蠣とチンゲン菜をそれぞれゆでて、上記のホワイトソースで和える。



小倉牛乳寒天

粉寒天 4 g

牛乳 500cc

小倉あん



砂糖を加えない牛乳寒天を作り小倉あんをかける。

*牛乳入り茶碗蒸し

材料	2人分
卵	1個
牛乳	160cc
顆粒スープの素	2 g
お湯	40cc
えび・酒	2尾・小1
しめじ	20g
しょうゆ	小1/3
みりん	小1/3
塩	少々

1. 卵と牛乳をよく混ぜ合わせる。(泡を立てないように)
2. 顆粒スープの素をお湯に溶かしておく。(ぬるめ)
3. えびは酒をふりかけておく。しめじは石づきをとり 小房に分ける。
4. 2. に1. とみりん、しょうゆを加えよく混ぜ、ざるでこす。
5. 茶碗の器に、エビ、しめじをいれ、4. をくわえ、ふたをする。
6. なべに、5. の器を入れ器の1/3 くらいのお湯をはり、器ごと茹でる。(沸騰したら弱火で10分くらい。鍋にはふたをする。)

