

ふるさと産品通信

今日の食材

牛乳



今月のししぴ

牛乳プリン

素材・分量 (100ccのカップ5個分)

牛乳	300cc	砂糖	60g
卵	全卵2個 卵黄1個	砂糖(カラメル用)	適量

栄養価 (1人当たり)

エネルギー	170kcal	タンパク質	5.2g
脂肪	5.7g	カルシウム	83mg

作り方

- ① アルミホイルに薄くサラダ油を塗る。
- ② フライパンでカラメル用の砂糖を弱火で溶かし、周りが茶色っぽくなったら①のアルミホイルに流す。固まったら適当な大きさに割り、カップに入れておく。
- ③ 卵に砂糖を入れ空気を入れないようにすり混ぜる。
- ④ 沸かした牛乳を③に少しずつ混ぜ入れ、茶こしで裏ごししてアクを取り、カップに流し入れる。
- ⑤ オープンの天板に水を入れてカップを並べ、100°Cで40～50分程度湯せん焼きする。
- ⑥ 粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やして出来上がり。

※カップから取り出すときはカップに沿って竹串などをまわし入れ、空気を入れる。
※生クリームやバニラエッセンスを加えるとよりおいしくなります。

栄養士チェック

牛乳に豊富に含まれているカルシウムは、骨や歯を丈夫にしたり、免疫機能など体の働きを調整する大切な役割を持っています。さらに、神経の興奮を抑えるので、イライラを防ぐのにも効果的です。眠れない夜にはコップ1杯の牛乳を飲んでみてはいかがでしょうか。



れじゅーる
田中佑昌さん

ししぴ紹介者

5月に1周年を迎えたばかりの新しいお店です。できるだけ地元の食材を使用し、安心して召し上がっていただけるものを提供していきたいと思っています。

これから暑い日が続きますので、食欲がないときには手作りプリンで栄養補給してはいかがでしょうか。

一年を通じ安定して食卓にあがる牛乳は、栄養素がバランスよく含まれた食品です。特に、カルシウムを効率よく吸収することができます。

牛乳のにおいが嫌いな方は、温めたり、コーヒーに混ぜたりすると飲みやすくなります。飲むとおなかゴロゴロする方のために、原因となる乳糖をあらかじめ分解した牛乳も製品化されています。

乳製品や牛乳を加えた料理などで積極的に摂取しましょう。

西条市の酪農家では、自家生産した堆肥で土づくりをし、粗飼料

と呼ばれる牧草などを栽培して牛に食べさせています。皆さんも、健康な牛から生産された牛乳で健康になりましょう！



食育ワンポイントチェック

元気に「いただきます！！」

私たちが普段口にする多くの食物の中で、食べられる目的で作られたものは、乳と蜜と果物だけのようです。本来、米は稲が子孫を残すために作ったものであり、卵や肉、魚も、何かに食べられるためにあるものではありません。

一方、蜜や果物は、植物が昆虫や動物を誘って食べられることによって花粉や種を運んでもらうために作ったものです。乳は、動物が子どもを養育するために作られたものです。ですから、体の構造の違いもありますが、牛乳はヒトにとっても吸収しやすい豊富な栄養源といえるようです。

すべての食物はそれぞれ意味があって生まれてきています。数々の命をいただく私たち人間は、常に感謝の気持ちを込めた「いただきます」の言葉を忘れないようにしましょう。

次回の食材は **きゅうり** です。 問合せ：市庁舎本館農業水産課 ブランド戦略係 TEL0897-52-1380