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

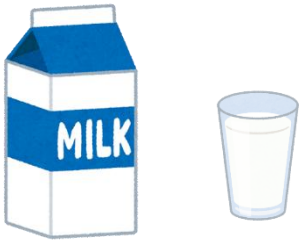
材料（1 人分）

- 地養鳥ブイヨン 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）

（※青色文字の材料は弊社取扱商品です。）

つくり方

①乾燥しいたけとキクラゲは洗って水で戻す。
②ブイヨ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をご覧下さい

ＳＮ食品 検索