



野菜の栄養価を生かす  
お手軽メニューを紹介!

## カラダが喜ぶ 野菜料理

テーブルファクトリー主宰  
川淵 智子



栄養バランスのよさは、成長期のお子様にとぴったり。

# ハクサイとかきの 和風ミルク煮



かき・はまぐりはミネラルの宝庫で、亜鉛や鉄・マグネシウムが豊富。肌荒れや老化を防止し、貧血予防に効果的。特に、インスタント食品に偏りがちな若者やダイエット中の女性は亜鉛不足になりやすいので、ぜひたくさん食べてほしい食品です。牛乳はスキムミルクをプラスすることにより、カルシウムなどのミネラルがさらにアップ。唯一足りないビタミンCをハクサイが補給しているのです、とてもバランスのよい、体にやさしい一品になりました。



1人分  
**254**  
kcal

### ●材料 (4人分)

ハクサイ	800g
かき	12個
はまぐり	8個
ベーコン	80g
ニンジン	12本
だし素	小さじ1
水	400cc
牛乳	800cc
スキムミルク	大さじ4
塩	少々
こしょう	少々

### ●作り方

- 1 ハクサイは芯と葉にわけ、それぞれざく切りにする。
- 2 はまぐりは砂だしし、かきは塩水で洗う。
- 3 ベーコンは3cm幅に切り、ニンジンはタテ半分に切ってから斜め切りにする。
- 4 鍋に水・牛乳・スキムミルク・だし素・ハクサイ・ベーコン・ニンジン・はまぐりを入れて火にかける。
- 5 野菜がやわらかくなり、はぐりの口が開いたら、かきを入れて塩・こしょうで味を調える。

**タキイ** タキイ種苗株式会社

〒600-8686 京都市下京区梅小路  
振替口座 京都01080-0-5000番  
TEL (075) 365-0123 (大代表)