

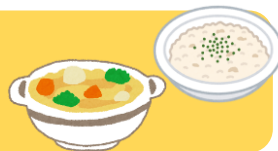
# 生き生き元気に！たんぱく質

## たんぱく質の多い食材 vol.5

エスシーグループの  
管理栄養士が  
作成しました！



# 牛乳



たんぱく質について  
もっと知りたい方は  
こちら！



牛乳にはたんぱく質、炭水化物、脂質、ビタミン、ミネラルといった五大栄養素が含まれており、特にカルシウム、ビタミンB2、ビタミンB12が豊富に含まれています。牛乳には「乳たんぱく質」と呼ばれるたんぱく質が含まれており、乳たんぱく質には「カゼイン」と「ホエイたんぱく質」の2種類に分けられます。

### 栄養素

### カゼインとホエイたんぱく質とは？

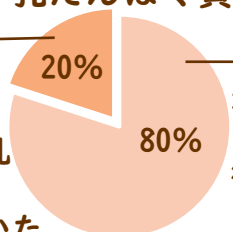


たんぱく質…3.3g/100g  
乳たんぱく質は人間の体内で合成できない9種類の必須アミノ酸をすべて必要量を満たしています。

### 乳たんぱく質

**ホエイたんぱく質**  
ホエイは「乳清」とも呼ばれ、牛乳からカゼインと乳脂肪を取り除いた液体のことです。体内にすばやく消化吸収されます。

**カゼイン**  
水に溶けないたんぱく質で牛乳中に微粒子状に分散しています。カルシウムの吸収を助ける働きがあります。



### たんぱく質点数

普通牛乳 1.1点  
1杯(200ml)



管理栄養士おすすめレシピ①

## レンジで簡単！ミルク茶碗蒸し

たんぱく質点数  
1.8点(1人前)



### ◆材料(2人分)

牛乳	180ml
水	20ml
顆粒和風だし	小1(3g)
卵	2個(100g)
かに風味かまぼこ	2本(18g)
しいたけ	1個(10g)
冷凍枝豆	4さや(6g)

### ◆栄養成分(1人分)

カロリー	143kcal
炭水化物	6.5g
たんぱく質	11g
脂質	8.8g
食物繊維	0.5g
食塩相当量	1.1g

### ◆作り方

- ①かに風味かまぼこをほぐし、しいたけを薄切りにし、枝豆を解凍しておく。
- ②ボウルに卵を割り入れて、泡がたないように優しく混ぜる。
- ③水に顆粒だしをいれてよく混ぜ合わせ溶かし、牛乳と一緒に②に加え混ぜ合わせる。
- ④器に、しいたけ、かに風味かまぼこ、枝豆をいれ、③の卵液をザルか茶こして漉しながら注ぎ入れる。
- ⑤ふんわりラップをかけて500Wで1分加熱する。  
様子を見て30秒ずつお好みの固さになるまで追加で加熱をする。
- ⑥最後にお好みで枝豆をのせて完成。

### 栄養メモ

しいたけはビタミンB群、ビタミンD、食物繊維が豊富で低脂質かつ低カロリーな食材です。しいたけは、天日干しすると栄養素と旨味成分(グアニル酸)が増します。

# しょうがミルクの春雨スープ

たんぱく質点数  
2.8点(1人前)



## ◆材料 (2人分)

春雨	30g
大根	150g
鶏もも肉	150g
ごま油	小1(4g)
しょうがすりおろし	5g
牛乳	250ml
こしょう	少々(0.3g)
★水	200ml
★塩	小1/4(1.5g)
★鶏がらスープの素	小1/2(1.3g)
	★こしょう 少々(0.3g)
	★酒 大1(15g)

## ◆栄養成分(1人分)

カロリー	310kcal
炭水化物	23.1g
たんぱく質	17.0g
脂質	17.6g
食物繊維	1.3g
食塩相当量	1.2g



## ◆作り方

- ①大根を5cm幅に切り皮をむいて、1cm厚のいちょう切りにする
- ②鶏もも肉は3cm幅のぶつ切りに、生姜はすりおろす。
- ④鍋にごま油を入れ熱し、②を入れ中火で焼き色をつける。
- ⑤大根を加え軽く炒める。
- ⑥★を加え煮立たせ蓋をして中火で5分煮る。
- ⑦春雨を入れ、さらに中火で5分煮る。
- ⑧牛乳を加え沸騰させないように弱火で温めたら、器に盛って胡椒をかけて完成。



## 栄養メモ

しょうがには血行促進や殺菌作用があります。そのため冷え性改善、代謝・免疫力の向上、胃腸の調子を整える効果が期待できます。

# きのこのリゾット



たんぱく質点数  
3.5点(1人前)



## ◆材料(2人分)

牛乳	300ml
冷やご飯	300g
鶏もも肉	100g
えのきたけ	100g
舞茸	100g
玉ねぎ	50g
オリーブ油	小2(8g)
バター	小1(4g)
鶏がらスープの素	小2(5g)
塩・黒こしょう	各少々(各0.3g)

## ◆栄養成分(1人分)

カロリー	474kcal
炭水化物	65.7g
たんぱく質	21.1g
脂質	14.7g
食物繊維	6.3g
食塩相当量	1.6g

## ◆作り方

- ①玉ねぎをみじん切り、舞茸は小房に分け、えのきたけ、鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、鶏肉を焼き色がつくまで炒めたら玉ねぎ、きのこ、バターを加えて玉ねぎが透き通るまで炒める。
- ③②に牛乳と鶏がらスープの素を加え煮る。
- ④煮立ったら③にごはんを加えへらで混ぜる。
- ⑤水分が少なくなったら、塩で味を調える。
- ⑥器に盛り、黒こしょうをかけたてできあがり。



## 栄養メモ

舞茸に多く含まれるビタミンDはカルシウムの吸収を助けます。きのこ類は調理前に2~3時間でも日光に当てるとビタミンDがアップします。

