

【報道発表用資料】

食品スーパー売り場での牛乳を活用した 新しいカタチの食育の取り組み

～健康的な食生活の普及、牛乳乳製品の価値訴求、食品売り場の活性化を目指して～

平成26年2月17日(月)～3月16日(日)
於:サミットストア 成城店・府中西原店

2014.2.25



一般社団法人 Jミルク
Japan Dairy Association (J-milk)

店舗実験の概要

目的

健康や食生活について生活者が最も身近に感じたり考えたりする食品小売店舗での食育活動により、健康的な食生活の普及、国産の牛乳乳製品の価値向上を図るとともに、健康や食生活に関する情報収集・コミュニケーションの場として食品売場を位置づけ、価格訴求型から価値訴求型へ転換を図り売場の活性化を促進する。

特徴

- ・食品スーパー、研究機関、栄養士、地域の学校や病院、行政の協力・連携により実施する日本で初めての実験的取り組み。
- ・取り組みのタイトルは「野菜と牛乳 Think the meal! ~健康のために食を考える」と題し、子どもの健康な成長を願う母親層、健康の維持管理が必要なシニア層をターゲットに実施。
- ・不足しがちな牛乳と野菜を組み合わせるなどの「望ましい食事の在り方」を提案し栄養改善を図るとともに、牛乳と野菜を軸としたクロスMDにより売場の活性化を図る。

実施期間

2014年2月17日(月)~3月16日(日)

実施店舗

サミットストア成城店 (東京都世田谷区成城1-3-1)
サミットストア府中西原店 (東京都府中市西原1-3-1)

企画

一般社団法人Jミルク、学習院マネジメント・スクール、公益社団法人日本栄養士会

後援

独立行政法人農畜産業振興機構(平成25年度生乳需要基盤強化対策事業)

協力

サミット株式会社、社会福祉法人緑風会緑風荘病院、株式会社WA・ON、世田谷保健所、世田谷区教育委員会、世田谷区立明正小学校、世田谷区立砧小学校、世田谷区立砧中学校、世田谷区立喜多見中学校、府中市福祉保健部健康推進課、府中市立第一給食センター、日本紅茶協会



プロジェクトシンボルマーク

実施概要

□ 健康・食育ステーションの設置

<目的>

子育て期、シニア期を対象に、「健康に役立つ野菜」、「牛乳の活用方法」などの情報を発信することで、食事と健康の関わりや毎日の食事を「楽しく・おいしく・健康なもの」にするための工夫などを提案する。

<発信する情報>

- ・病院の管理栄養士の先生による食育情報
- ・近隣小中学校の給食情報（1週間毎での情報切り替え）
- ・行政(保健所)からの予防情報(メタボリックシンドローム・ロコモティブシンドローム)（1週間毎での情報切り替え）
- ・旬野菜情報（栄養、効能、調理方法、豆知識など）（1週間毎での情報切り替え）
- ・牛乳とコーヒー・紅茶の知識（効果など）、上手な淹れ方

□ クロスMD【青果売場・総菜売場】

<発信する情報>

- ・牛乳と野菜を組み合わせたレシピ提案（クロスMDによる販売促進）
- ・K-POP（黒板型顔写真POP）による食育おすすめレシピの情報
 - －店舗スタッフ版
 - －管理栄養士版

□ 「おためし下さい」コーナーでの牛乳乳製品の飲み比べ食べ比べ

<発信する情報>

- ・牛乳・乳飲料やバター・マーガリンなどを飲み比べ食べ比べにより、味と種類の違いへの理解を促進。

□ 牛乳売場

<発信する情報>

- ・牛乳類種別表（たくさんある牛乳の違いや表示などへの理解を促進）

□ コーヒー・紅茶売場

<発信する情報>

- ・牛乳とコーヒー・紅茶の知識、上手な淹れ方に関するレシピの情報

□ コミュニティスペースでのイベント（成城店のみ）

（毎週水曜日シニア期向けイベント、毎週日曜日子育て期向けイベント）

店舗実験の展開例

健康・食育ステーション【成城店】

<表面>



【日本栄養士会】
 社会福祉法人緑風会 緑風荘病院
 西村 一弘先生 藤原 恵子先生

【栄養士】
 株式会社WA・ON
 栄養士 調理師
 飯田和子先生

【専門家】
 女子栄養大学
 コーヒーインストラクター
 塚原美恵子先生

 日本紅茶協会
 ティーインストラクター
 岡本裕美先生

【学校】
 <成城>
 砧小・明正小・
 喜多見中・砧中
 <府中西原>
 府中市立第一学校
 給食センター

K-POP
 栄養士 / 店員さん
 顔が見える黒板型
 POP

【行政】
 世田谷保健所
 府中市健康推進課

<裏面>
 リラックスコーナー



フロア展開図【成城店】

・牛乳類種別表

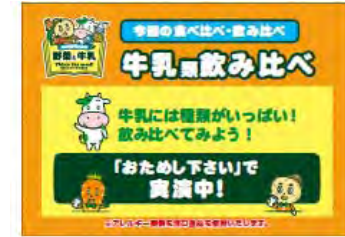
牛乳類種別表						
種類別	牛乳	成分調整牛乳	低脂肪牛乳	無脂肪牛乳	加工乳	乳飲料
成分調整	無調整	成分調整 無調整のもの	無調整のもの 無調整のもの	無調整のもの 無調整のもの		
成分	乳糖成分 3.0%以上	乳糖成分 3.0%以上	乳糖成分 0.5%以上 1.0%以下	乳糖成分 0.5%未満	調整なし	乳糖成分 (乳糖成分) 3.0%以上
脂質成分		調整なし	調整なし	調整なし	調整なし	調整なし
原材料	生乳のみ(生乳100%)					牛乳・乳糖成分 + 乳糖成分

牛乳類の見分け方

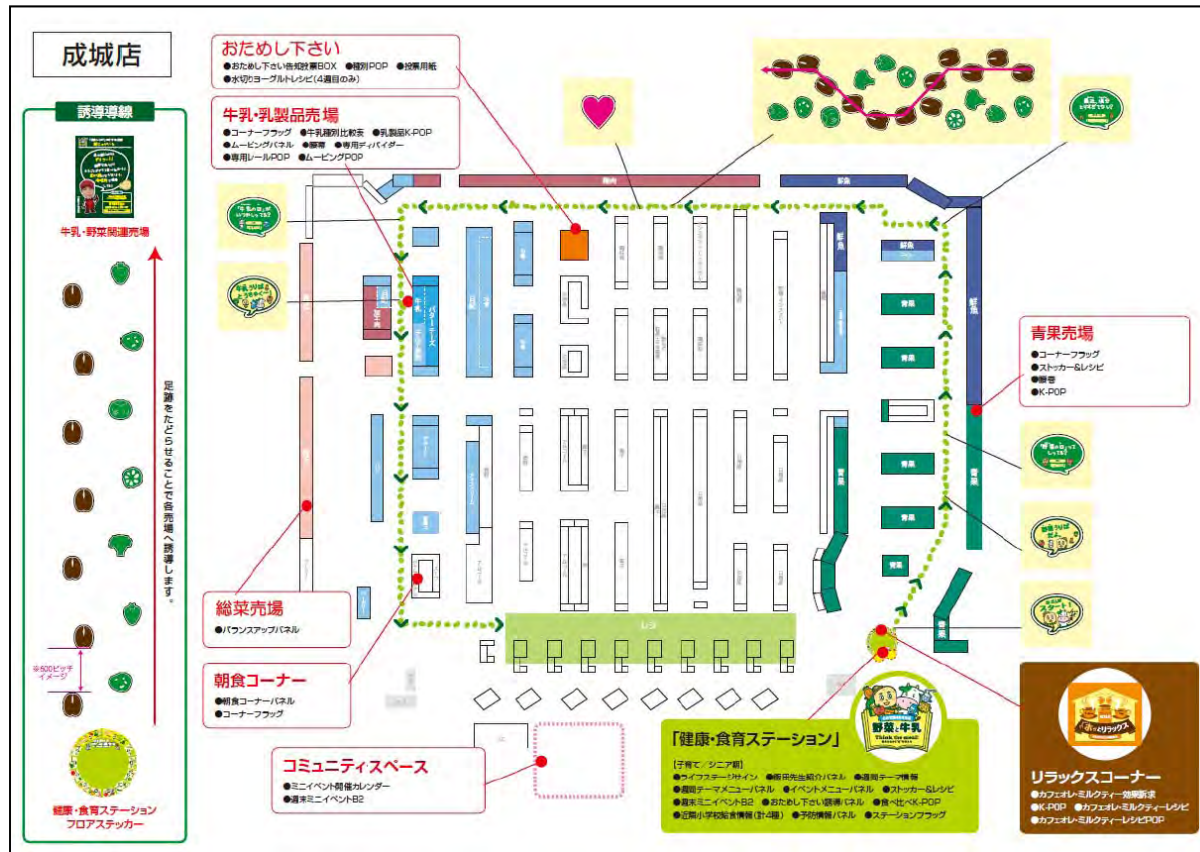
この部分に注目してね!

- 牛乳
- 成分調整牛乳
- 低脂肪牛乳
- 無脂肪牛乳
- 加工乳
- 乳飲料

・おためし下さいコーナーPOP



・K-POP 牛乳



・K-POP 野菜



・朝食コーナーPOP

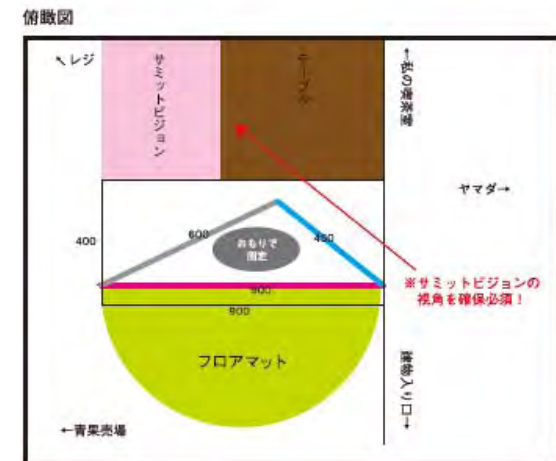


・総菜 (惣菜) POP



店舗実験の展開例

健康・食育ステーション【府中西原店】



フロア展開図【府中西原店】

・おためし下さいコーナーPOP

お試みの食べ比べ・飲み比べ
牛乳の飲み比べ
牛乳には種類がいっぱい！
飲み比べてみよう！
「おためし下さい」で
賞賛中！

・牛乳種類別表

牛乳種類別表

種類別	牛乳	成分調整牛乳	低脂肪牛乳	無脂肪牛乳	加工乳	乳飲料
成分調整	調整乳	成分の多い少ないのもの	成分の多い少ないのもの	成分の多い少ないのもの		
成分	乳脂肪分 3.0%以上	調整なし	0.5%以上 1.5%以下	0.5%未満	調整なし	乳脂肪分 0.5%以上 +乳糖 2.0%以上
原乳成分	8.0%以上				8.0%以上	
原材料	生乳のみ(生乳100%)				牛乳・乳糖 +乳糖添加	

牛乳類の見分け方

この部分に注目してね！

- ①牛乳
- ②成分調整牛乳
- ③低脂肪牛乳
- ④無脂肪牛乳
- ⑤加工乳
- ⑥乳飲料

・K-POP 野菜

「食育レシピ」おすすめ食材
新じゃがいも
春の「新じゃが」
新登場！
丸ごとふかして
そのまま薄皮まで
おいしく食べ
ちよう！

オススメ料理
煮ることホクホク
新じゃががおいしいも
揚げゴロゴロ
揚げじゃがいも
【食育レシピ】(2/20)



・K-POP 牛乳

「食育レシピ」おすすめ食材
牛乳
減塩しながら
和食で不足しがちな
カルシウムを補える
乳和食に
注目！

・総菜(惣菜) POP

栄養士おすすめ！
「ちょっとひと工夫」
健康バランスアップメニュー

コロッケ
●鶏肉野菜のごまあん
●鶏肉野菜のごまあん
●鶏肉野菜のごまあん

とんかつ
●キャベツ・白ネギソース
●キャベツ・白ネギソース
●キャベツ・白ネギソース

やきとり
●しょうが・白ネギソース
●しょうが・白ネギソース
●しょうが・白ネギソース

ダイエットにはヨーグルトがオススメ！

・ベーカリーPOP

効果バツグン、
カフェ・オレでリラックス
香り豊かな深煎り豆で入れたカフェ・オレ

ホットリラックス
ミルクココロを癒す

ミルクティーを
飲んでリラックス
香り成分&カルシウムプラスのミルクティー

健康・食育ステーション実施概要【2店舗共通】

	成城店	府中西原店
実験期間	2014年2月17日（月）～3月16日（日）	
実験店舗名	サミットストア成城店	サミットストア府中西原店
住所	東京都世田谷区成城1-3-1	東京都府中市西原町1-3-1
アクセス	小田急小田原線「成城学園前」駅より徒歩12分	JR南武線「西府駅」下車徒歩15分
TEL/FAX	TEL：03-5494-6550 FAX：03-5494-6552	TEL：042-336-3310 FAX：042-336-3341
▼2店舗共通施策：健康・食育ステーション 監修		
総合監修・レシピ提案	公益社団法人日本栄養士会 理事（緑風荘病院 栄養室・健康推進部 主任）西村 一弘先生 株式会社WA・ON代表取締役(栄養士 調理師 国際薬膳師 中医薬膳専門栄養士) 飯田和子先生	
子育て世帯の方へ ＜近隣給食情報＞	砧小・明正小・喜多見中・砧中（4校） 喜多見中学校 栄養教諭	府中市立第一学校給食センター 栄養教諭 田中律子先生
健康が気になり始めた方へ ＜高血圧・メタボ・ロコモ 予防の食生活アドバイス＞	世田谷保健所 健康推進課	府中市 福祉保健部 健康推進課 管理栄養士 野勢恵子先生
リラックスコーナー	・紅茶（ミルクティー）：日本紅茶協会/日本紅茶協会認定ティーインストラクター 岡本裕美先生 ・コーヒー（カフェ・オ・レ）： 女子栄養大学生涯学習講師 管理栄養士・料理研究家 コーヒーインストラクター 塚原美恵子先生	
▼2店舗共通施策：売場展開（POP等） 監修		
青果	株式会社WA・ON代表取締役(栄養士 調理師 国際薬膳師 中医薬膳専門栄養士) 飯田和子先生	
牛乳・乳製品	緑風荘病院 管理栄養士 藤原恵子先生	緑風荘病院 管理栄養士 藤原恵子先生
コーヒー&紅茶	紅茶：ティーインストラクター 岡本先生 コーヒー：コーヒーインストラクター 塚原先生	紅茶：ティーインストラクター 岡本先生 コーヒー：コーヒーインストラクター 塚原先生
総菜（惣菜）	緑風荘病院 管理栄養士 藤原先生	緑風荘病院 管理栄養士 藤原先生
朝食	緑風荘病院 管理栄養士 西村先生・藤原先生	

▼2店舗共通施策：おためし下さいコーナー（食べ比べ・飲み比べ）

	各週テーマ	おためし下さいコーナーテーマ
【1週目】 2/17～2/23	しっかり噛んで味わう“脳活”生活週間	バターとマーガリンを食べ比べよう。好きなのはどっち？
【2週目】 2/24～3/2	笑顔あふれる、お祝いごはん！	代表的なチーズを食べ比べて、食感や味の違いを感じてみよう！
【3週目】 3/3～3/9	おいしさと満足をプラス 牛乳・乳製品で減塩生活	牛乳には種類がいっぱい！飲み比べてみよう！
【4週目】 3/10～3/16	「野菜と牛乳」ワンダフルパーティ！	簡単に作れる水切りヨーグルト。味や食感はどう変わったかな？

イベント詳細情報【成城店】

成城店単独施策：成人期・KIDS イベント	
【イベント会場】：サミット成城店コミュニティスペース ※スペースの関係上成城店のみ	
【日程】：<成人期イベント>2014年2月19日、26日、3月5日、3月12日（各週水曜日） ：<KIDSイベント> 2014年3月2日、9日、16日（各週日曜日）	
【時間】：14:00～14:40	
期間	テーマ
▼1週目（2/17～2/23）	
しっかり噛んで味わう“脳活”生活週間	
<成人向け> 2月19日(水) 14:00～14:40	「子どものために知っておきたい PFCバランスと成長を考えた「おうちご飯」」 緑風荘病院 栄養室・健康推進部 藤原 恵子先生
▼2週目（2/24～3/2）	
笑顔あふれる、お祝いごはん！	
<成人向け> 2月26日(水) 14:00～14:40	「自分スタイル ティーパーティ ミルクティーのおいしさ新発見！」 日本紅茶協会認定ティーインストラクター 岡本裕美先生
<KIDS> 3月2日(日) 14:00～14:40	「みんなでわいわい 楽しく作ろう！ころころミルク団子」 栄養士 調理師 国際薬膳師 中医薬膳専門栄養士 飯田和子先生
▼3週目（3/3～3/9）	
おいしさと満足をプラス 牛乳・乳製品で減塩生活	
<成人向け> 3月5日(水) 14:00～14:40	「いつもの食事を「予防」に変えるコツ ～三大栄養素のバランスとは？」 公益社団法人日本栄養士会 理事(緑風荘病院 栄養室・健康推進部 主任) 西村 一弘先生
<KIDS> 3月9日(日) 14:00～14:40	「チーズで変身！彩りあざやか ちょい塩むすび」 栄養士 調理師 国際薬膳師 中医薬膳専門栄養士 飯田和子先生
▼4週目(3/10～3/16)	
「野菜と牛乳」ワンダフルパーティ！	
<成人向け> 3月12日(水) 14:00～14:40	「自分スタイル コーヒーブレイク カフェ・オ・レのおいしさ新発見！」 女子栄養大学生涯学習講師 管理栄養士・料理研究家 コーヒーインストラクター 塚原美恵子先生
<KIDS> 3月16日(日) 14:00～14:40	「おいしく楽しく 盛り付けよう！ ヨーグルトのオリジナルトライフル」 栄養士 調理師 国際薬膳師 中医薬膳専門栄養士 飯田和子先生

子育て期（お子様：幼稚園～中学生）

健康意識の高まり ～野菜が重要～

スーパーを食育の場に ～テーマ：旬～

牛乳の種類別のお勧めの飲み方/料理&菓子作り提案

根拠のない思い込みによる牛乳の飲用抑制（の予防）

シニア期（60歳以上～ 単身者男性も含む）

健康意識強烈 ～野菜・乳製品が重要～（しかし個別に）

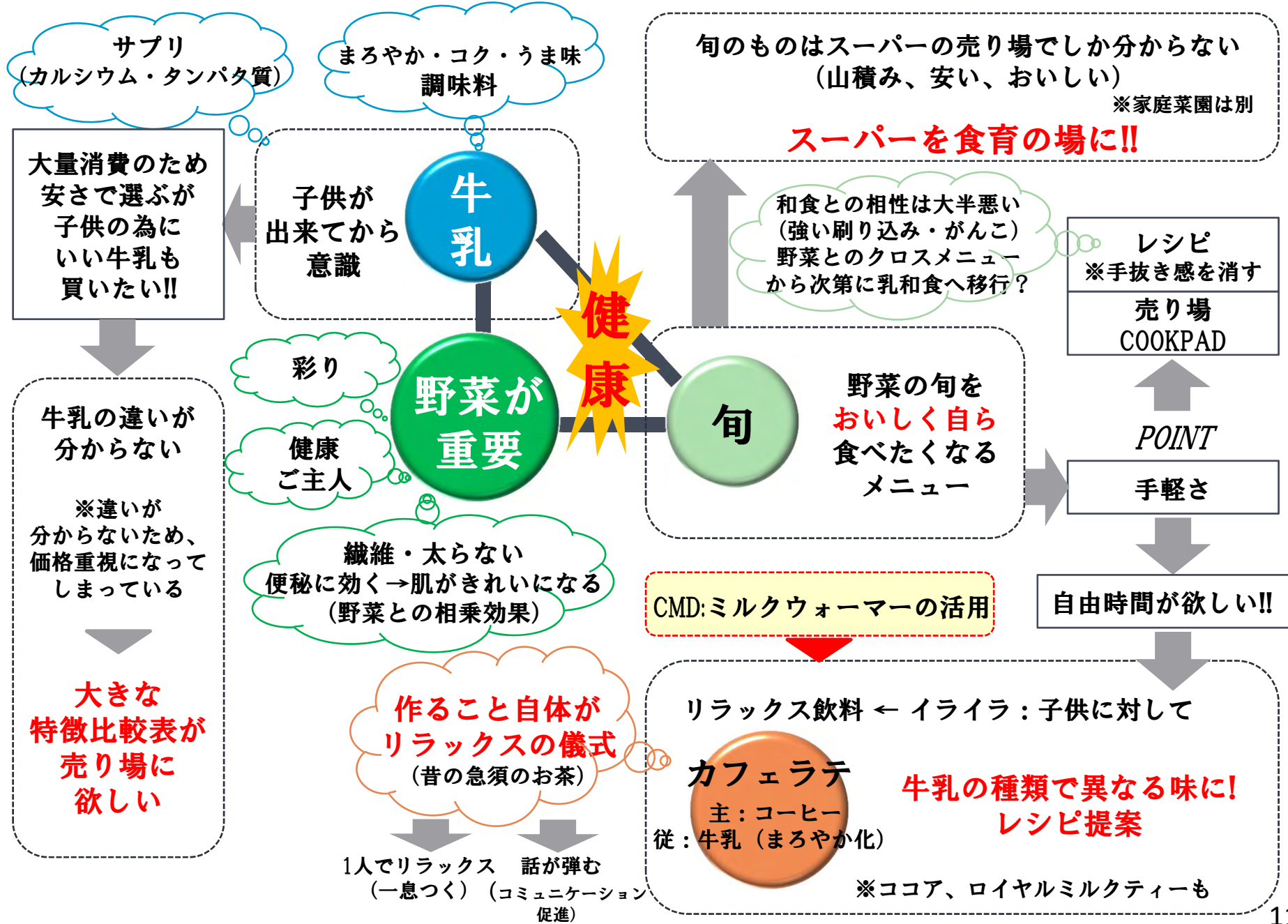
牛乳に対する憧れ・信頼

飲み方：オンザロック & ナイトホットミルク

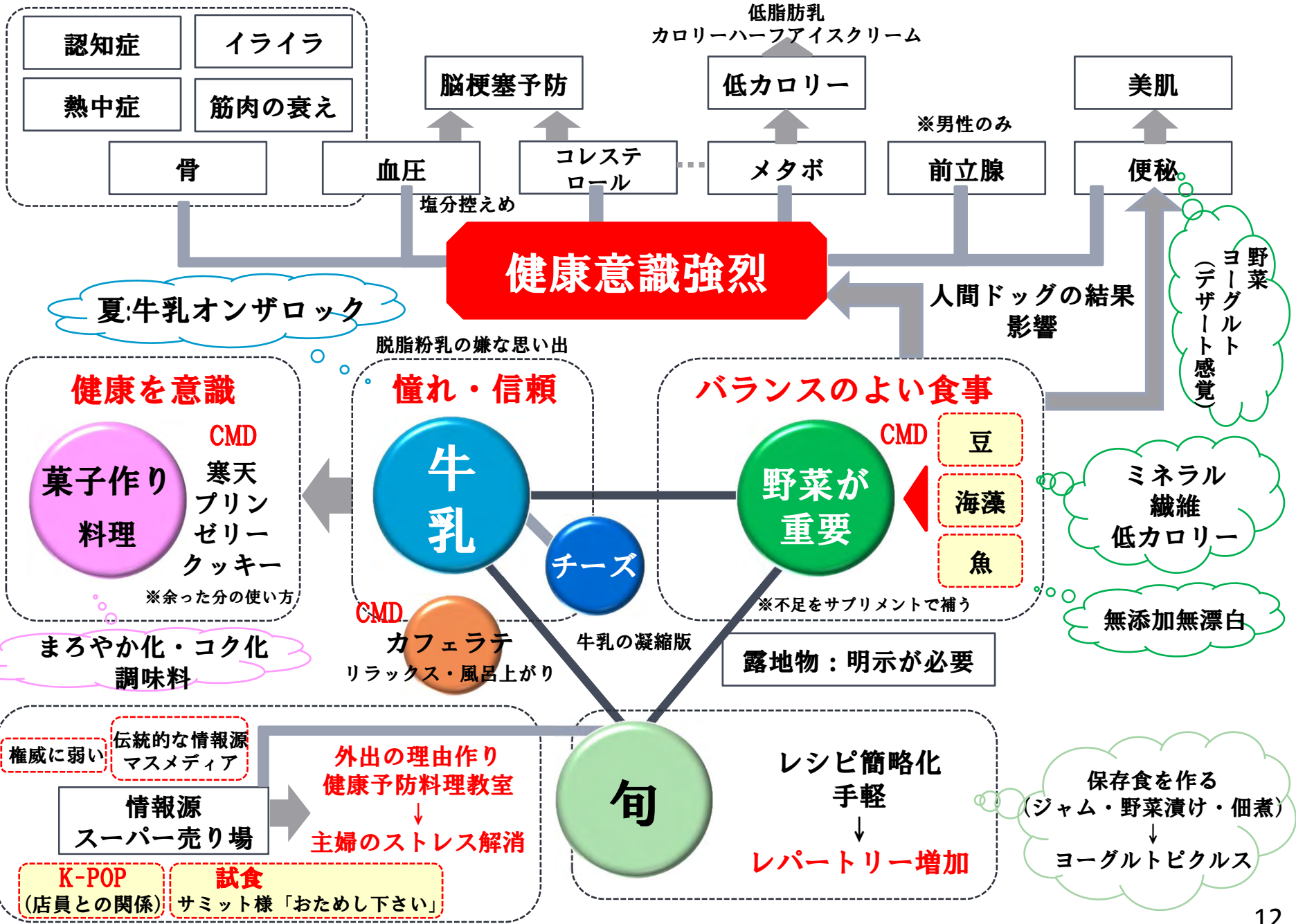
スーパーは情報収集、コミュニケーションの場

旬で季節を感じる（旬に対する意識が高い）

子育て期まとめ



シニア期まとめ



緑風荘病院栄養士監修 展開POP一覧

□総菜(惣菜)コーナー専用バランスアップパネル(両店共通)

サミットX栄養士
野菜と牛乳
Think the meal!
毎食が健康

栄養士おすすめ!
ちょっとひと工夫♪

健康バランスアップメニュー

<p>コロッケ</p> <p>+</p> <p>緑黄色野菜のごまあえ</p> <p>ブロッコリーや、薄切り野菜をレンジで加熱してごまあえに。緑黄色野菜でバランスアップ!</p>	<p>とんかつ</p> <p>+</p> <p>キャベツ・白菜サラダ</p> <p>キャベツや白菜をちぎって、塩を振り、袋に入れてもみだけで野菜サラダに変身! 食物繊維を摂取!</p>	<p>やきとり</p> <p>+</p> <p>ほうれん草のお浸し</p> <p>ほうれん草はさっとゆでて軽く絞り、かつお削り節とさざみ海苔をかけて、たんぱく質+ビタミンCをプラス。</p>
--------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------------

デザートにはヨーグルトがオススメ!

平成25年度生乳消費高増進化対策事業 独立行政法人農畜産業振興機構 後援

□K-POP[野菜コーナー](両店共通)

「食育レシピ」おすすめ食材
新じゃがいも

ビタミンCと食物繊維
たっぷりの「新じゃが」なら
お肌がよくなる
お腹にも◎!

オススメ料理
ゴロゴロ野菜の
あったかミルクシチュー
新じゃがを味わう!
減塩ミルクをほろ
「食育レシピ」で紹介中!

栄養士 藤原先生

「食育レシピ」おすすめ食材
ブロッコリー

ビタミンCは
キャベツの約5倍
ミネラルも豊富!
たくさんの野菜と食べて
栄養バランス
◎に!

オススメ料理
ゴロゴロ野菜の
あったかミルクシチュー
「食育レシピ」で紹介中!

栄養士 藤原先生

□K-POP[牛乳乳製品コーナー](両店共通)

「食育レシピ」おすすめ食材
牛乳

減塩しながら
和食で不足しがちな
カルシウムを補える
乳和食に
注目!

栄養士 藤原先生

「食育レシピ」おすすめ食材
ヨーグルト

オリゴ糖と
相性バッチリ◎
善玉菌と共に
腸内環境を
整えます!

栄養士 藤原先生

緑風荘病院栄養士監修 展開POP一覧

□朝食コーナー専用パネル(成城店)



サミット 栄養士

これで食べたい
野菜と牛乳
Think the meal!
健康のために「食」を考える

朝のカラダは飢えている。朝食ナシじゃ脳もツライ。
朝ご飯で、健康に♪

寝ている間も実はカロリーを消費しています。だから朝はお腹がぺこぺこ。その状態で朝食を摂らないと、ブドウ糖不足で脳がはたらかず、肥満の原因にも。朝食を摂って、健康な毎日を!

栄養士 西村先生

平成29年度国土交通省高齢化対策事業 福祉行政人専攻実践研修 研修



サミット 栄養士

これで食べたい
野菜と牛乳
Think the meal!
健康のために「食」を考える

一日のスタートは、バランスばっちりのおいしい朝食で!
朝ご飯だって、楽しもう♪

ついバタバタしてて、朝食サボっていませんか?いつものシリアルにドライフルーツをプラスしたり、ヨーグルトにジャムをプラスするだけで、朝食がワンランクアップ!ぜひお試しください!

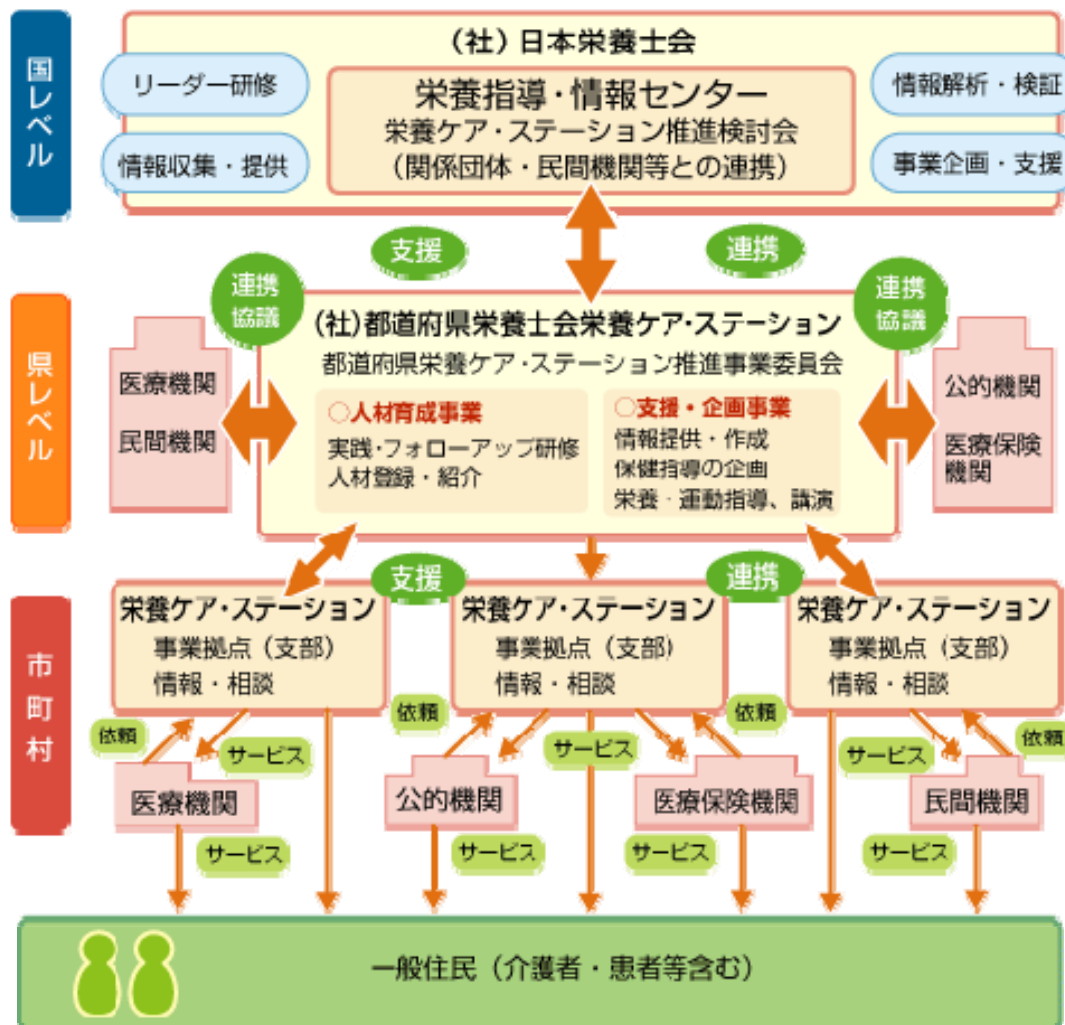
栄養士 藤原先生

平成29年度国土交通省高齢化対策事業 福祉行政人専攻実践研修 研修

公益社団法人日本栄養士会 栄養ケアステーションとは

栄養ケア・ステーションは、全国の管理栄養士、栄養士が地域や医療機関に対して栄養支援を行う拠点です。地域に顔の見える管理栄養士、栄養士を増やすため、2008年4月から都道府県に1箇所設置しました。今後は市町村に1拠点を目指しています。また、栄養指導や栄養教育の社会的認知度を高めるため、日本栄養士会では様々なサービスを提供できる管理栄養士、栄養士の人材育成をしています。その他に情報の収集や解析、検証を行い、より効果的な栄養教育に役立っています。

栄養ケア・ステーションの位置付けと基本的考え方



レシピカード展開一覧

□ 1週目：2/17 (月)～2/23 (日)

子育て期向け：「まるごとホクホク 新じゃががふかしいも」

今週の食育レシピ

野菜・牛乳 Think the meal! まるごとホクホク 新じゃががふかしいも

新じゃがが一度ごと!
3種類のディップはおおと
子どもも大好きな味!



●材料(4人分)
新じゃがいも……………4個
ヨーグルトマスタートディップ
[3種のディップ]
水割ヨーグルト…大さじ1
バター……………適量
マスタード……………大さじ1
ゆず(200g缶詰)の汁…適量
ヨーグルトは一部水切りし、
マスタードと合わせる。

●作り方
①新じゃがいもを皮ごと洗う。
②蒸し器で柔らかくなるまで加熱する。蒸し器が無い場合は
鍋で加熱する。
③バター、チーズ、ヨーグルトマスタートディップを添えて。

栄養士ポイント! ディップに乳製品を使えば
カルシウムもとれます!

シニア期向け：「根菜ゴロゴロ 減塩けんちん汁」

今週の食育レシピ

野菜・牛乳 Think the meal! 根菜ゴロゴロ 減塩けんちん汁

和食・乳製品の乳和食。
減塩しながら、コクもたっぷり!



●材料(4人分)
新じゃがいも(一口粒)…200g
レンコン(一口粒)…100g
大根(一口粒)…50g
人参(一口粒)…50g
ごぼう(一口粒)…50g
白滝(一口粒)…1本
こんにゃく(ある程度一口粒)…1/2粒
水……………800ml
昆布……………10×10cm
ごぼう…大さじ1
生姜(すりおろし)…5g
ヨーグルト…大さじ2
味噌……………大さじ2
みかんの皮(ジュークックス)…適量
木綿豆腐(水切り)…1/2丁

●作り方
①鍋に水と昆布を入れ沸かす。
②野菜は洗いきれ、こんにゃくは手でちぎる。
③ごぼうを洗いきれ、皮をむきながら入れゆでる。
④全体に油がなじんだら、生姜を置いて煮る。
⑤野菜が柔らかくなったから、ヨーグルトと味噌を混ぜて煮入れる。
⑥鍋に水を入れ、みかんの皮をさきで煮出す。

栄養士ポイント! 味噌は通常の半量。
野菜を塩やせばさらに減塩!

□ 2週目：2/24 (月)～3/2 (日)

子育て期向け：「カンタン&美味しい 新じゃがのミルクグラタン」

今週の食育レシピ

野菜・牛乳 Think the meal! カンタン&美味しい 新じゃがのミルクグラタン



●材料(4人分)
新じゃがいも(皮ごと薄切り)…300g
フロッキー(一口大)…80g
社畜(ホタテでもOK)…12個
牛乳……………400ml
チーズ(とろけるタイプ)…80g
塩……………小さじ1/5
胡椒……………適量

●作り方
①鍋に新じゃがいもと牛乳を入れ加熱する。
②社畜を加え、とろみが出てきたら塩・胡椒で味をどとろめる。
③耐熱容器に入れ、フロッキーとチーズをのせオーブンで焼き
魚をかける。

栄養士ポイント! ホワイトソースを使わないので
カロリーも低め。

シニア期向け：「大好きな食材をチョイス! オリジナルちらし寿司」

今週の食育レシピ

野菜・牛乳 Think the meal! 大好きな食材をチョイス! オリジナルちらし寿司



●材料(4人分)
米……………2合(200g) [少し新]
あさり(もぎ身)…100g
レンコン(いちまよう切り)…50g
昆布……………小さじ1/2
白ごま……………大さじ2
フロッキー(一口大)…30g
菜の花(一口大)…20g
キャベツチーズ…100g
鮭(切身)…100g
アボカド(お好みの厚さ)…1粒
醤油……………適量
卵……………60ml
卵……………大さじ1
味噌……………大さじ1
砂糖……………小さじ2.5
牛乳……………500ml
米粉……………大さじ2.5
【牛乳を80～90℃で加熱、熱火
で米粉を柔らかくし、ゆづの
汁が、人間に吸収しやすくなる。】

●作り方
①米を2合1分流水し、水を切る。
②あさり、レンコン、乳漬を加え水で洗って乾かす。
③炊きあがったら、少し熱と白ごまを切るように混ぜる。
④カップに白ごまと好きな具材を盛り合わせる。

栄養士ポイント! 和食に不足しがちな
カルシウムを乳漬がカバー!

レシピカード展開一覧

□ 3週目：3/3（月）～3/9（日）
 子育て期向け：「ゴロゴロ野菜の あったかミルクシチュー」

今週の食育レシピ



ゴロゴロ野菜の あったかミルクシチュー

●材料(4人分)

新じゃがいも(薄切)	200g	牛乳	800ml
ブロッコリー(薄切)	60g	バター	5g
人参(薄切)	160g	小麦粉	30g
人参(薄切)	100g	塩	小さじ2/3
玉ねぎ(薄切)	60g	豆蔻	適量
玉ねぎ(薄切)	160g		
鶏もも肉(一口大)	300g		

●作り方

①鍋にバターを溶かし、鶏もも肉と玉ねぎを炒める。
 ②小麦粉をふり入れ全体にまぶし、牛乳を少しずつ加えて混ぜる。
 ③とろみがついてきたら、肉を加え、塩・豆蔻で味をととのえる。

栄養士ポイント

バターと牛乳で野菜が引き立ち、おいしさアップ!

シニア期向け：「新じゃがを味わう！ 減塩ミルクそばろ」

今週の食育レシピ



新じゃがを味わう! 減塩ミルクそばろ

●材料(4人分)

新じゃがいも	300g	白飯(3cm)	3本
豚ひき肉	300g	牛乳	200ml
オイスターソース	大さじ1	片栗粉	大さじ1
水	大さじ1		

●作り方

①新じゃがは皮ごと大きめに切る。
 ②鍋に豚ひき肉・牛乳・オイスターソースを入れてよく煮、新じゃが・白飯を加え、湯とし完成まで煮る。
 ③新じゃがが柔らかくなったから水気を拭き片栗粉でとろみをつける。

栄養士ポイント

だしがわりの牛乳がコクと旨味をUP。減塩効果も!

□ 4週目：3/10（月）～3/16（日）
 子育て期向け：「みんなでお絵かき ニコニコお好み焼き」

今週の食育レシピ



みんなでお絵かき ニコニコお好み焼き

●材料(4人分)

新じゃがいも(薄切)	100g	【ヨーグルトソース】	
キャベツ(薄切)	200g	ヨーグルト	100g
人参(薄切)	30g	卵	1個
山芋(すりおろし)	60g	小麦粉	100g
牛乳	100ml	塩	小さじ1
鶏	1隻	【ヨーグルトは-6℃で凍らせておく。】	
青葱(小口切り)	2本		
山芋(すりおろし)	60g	スライスチーズ	適量
ツナ缶	1缶(165g)	醤油	適量
アミエビ	5g	卵のり	適量
小麦粉	100g	醤油	適量
		紅生姜(お好み)	適量

●作り方

①牛乳に鶏、青葱、山芋、ツナ缶、アミエビ、小麦粉を混ぜ入れる。
 ②①にキャベツを混ぜ合わせ、4割に卵を混ぜ合わせるまでよく混ぜる。
 ③お好み焼きのソースとお好きなトッピングで飾る。

栄養士ポイント

ソースにヨーグルトをプラスして、減塩効果も!

シニア期向け：「彩りおもてなし 春野菜のフライパンピザ」

今週の食育レシピ



彩りおもてなし 春野菜のフライパンピザ

●材料(4人分)

強力粉	100g	新じゃがいも(薄切)	適量
薄力粉	100g	ブロッコリー(薄切)	適量
ドライイースト	3g	菜の花(薄切)	適量
砂糖	小さじ1	玉ねぎ(薄切)	適量
塩	少々(0.2g)	人参(薄切)	適量
		パプリカ(薄切)	適量
牛乳	100ml	ピーマン(薄切)	適量
オリーブオイル	小さじ1	チーズ	適量
		パセリ(お好み)	適量
		トマトソース(ケチャップも可)	適量

●作り方

①強力粉・薄力粉・ドライイースト・砂糖・塩を混ぜ、②に牛乳を加えてよく混ぜる。
 ③①を20分休ませた後、よく混ぜる。
 ④トマトソースを塗り、トッピングをのせ、フライパンに入れて5分ほど焼く。
 ⑤④が焼いたら、オリーブオイル・チーズをのせ、菜の花・パプリカ・人参を加えて5分ほど焼く。

栄養士ポイント

ブロッコリー＆菜の花のβカロテンで免疫力UP!