

[料理]

食品の分類	食品名と分量	解説
副菜	 野菜サラダ(1皿)	<p>答え カルシウム量:15mg</p> <ul style="list-style-type: none">●カルシウムを多く含む料理ではありません。●野菜を使用しているため、カラダの調子を整えるビタミンやミネラルが含まれています。●粉チーズをふりかけると、コクが出てカルシウムが高くなります。