

[牛乳・乳製品を取り入れた料理]

ご紹介しているミルク料理のレシピはJミルクホームページで公開しています。指導にお役立てください。

食品の分類	食品名と分量	解説
副菜	 <p>ひじきのごまサラダ(1皿)</p>	<p>答え カルシウム量:224mg ミルク料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ● ひじき、ごま、きゅうり、油揚げなどに、ヨーグルトソースをからめた料理。 ● 牛乳・乳製品を使用した料理には、カルシウムが豊富に含まれています。 ● ひじきには、カルシウム、鉄、マグネシウムが含まれています。牛乳と合わせるとさらにカルシウムをたっぷり摂取することができます。 <p>http://www.j-milk.jp/recipes/recipe/8d863s000006vu30.html</p>
	 <p>いちごのシリアルヨーグルト(1人分)</p>	<p>答え カルシウム量:191mg ミルク料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ● いちごとシリアルに、ヨーグルトと牛乳をかけた料理。 ● 牛乳・乳製品を使用した料理には、カルシウムが豊富に含まれています。 ● いちごは、血管や皮膚などを丈夫にするビタミンCが多く含まれています。 ● いちごの他に、オレンジ、パイナップル、ミニトマトなどを使用するのもおすすめです。 <p>http://www.j-milk.jp/recipes/recipe/8d863s000007iysr.html</p>
デザート	 <p>ほうじ茶プリン(1人分)</p>	<p>答え カルシウム量:121mg ミルク料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 牛乳、生クリーム、ほうじ茶を使ったプリン。さらに、きな粉とスキムミルクをトッピングしています。 ● 牛乳・乳製品を使用した料理には、カルシウムが豊富に含まれています。 ● ほうじ茶はカフェインやタンニンが少なく、刺激が弱いのでこどもやお年寄りにもおすすめです。 <p>http://www.j-milk.jp/recipes/recipe/8d863s0000053qy7.html</p>