

〔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
主食	 <p>ゴはんのお焼き (1人分)</p>	<p>答え カルシウム量:327mg ミルク料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはんをすり潰したものに、チーズ、スキムミルクなどを混ぜ合わせて焼いた料理。 ●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。 ●ごはんを中心にした料理なので、カラダのエネルギーとなる炭水化物が含まれています。 <p>http://www.j-milk.jp/recipes/recipe/8d863s000007g5vo.html</p>
	 <p>ミルクリゾット (1人分)</p>	<p>答え カルシウム量:249mg ミルク料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ごはん、生鮭、野菜などと牛乳をたっぷり加えて煮た料理。 ●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。 ●ごはんを使用しているため、カラダのエネルギーとなる炭水化物が含まれています。 ●鮭はカルシウムの吸収を助けるビタミンDが豊富に含まれているので、カルシウムたっぷりの牛乳とは好相性です。 <p>http://www.j-milk.jp/recipes/recipe/8d863s000006l6m5.html</p>
主菜	 <p>野菜チーズオムレツ (1人分)</p>	<p>答え カルシウム量:131mg ミルク料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ●卵に野菜、生クリーム、ナチュラルチーズを混ぜ合わせて焼いた料理。 ●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。 ●卵や乳製品には、筋肉や血液になるたんぱく質が含まれています。 ●野菜もたっぷり使用しているので、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。 <p>http://www.j-milk.jp/recipes/recipe/9fgd1p000000adzp.html</p>
	 <p>根っこ野菜のクリームシチュー (1人分)</p>	<p>答え カルシウム量:143mg ミルク料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ●野菜、鶏肉、牛乳を使用した煮込み料理。 ●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。 ●鶏肉や牛乳には、筋肉や血液になるたんぱく質が含まれています。 ●野菜もたっぷり使用しているので、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。 <p>http://www.j-milk.jp/recipes/recipe/8d863s000006vtnu.html</p>
	 <p>ミルク仕立てのヘルシーロールキャベツ (1人分)</p>	<p>答え カルシウム量:343mg ミルク料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ●ひき肉、スキムミルクを混ぜ合わせたものをキャベツで包み、牛乳たっぷりのソースをかけた煮込み料理。 ●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。 ●肉類や牛乳・乳製品には、筋肉や血液になるたんぱく質が含まれています。 ●キャベツには特有の成分「キャベジン」が含まれており、胃腸の粘膜の新陳代謝を活性にする働きがあります。 <p>http://www.j-milk.jp/recipes/recipe/8d863s000007jy16.html</p>
副菜	 <p>チーズ入り野菜たっぷりスープ (1杯)</p>	<p>答え カルシウム量:185mg ミルク料理</p> <ul style="list-style-type: none"> ●チンゲン菜、にんじん、白菜などの野菜がたっぷり入ったスープに、スキムミルクと粉チーズをプラスした料理。 ●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。 ●スキムミルクを使うことで、エネルギー量を増やさずに、カルシウムをしっかり摂取できます。 ●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。 <p>http://www.j-milk.jp/recipes/recipe/8d863s000006ve17.html</p>