

牛乳・乳製品を使った簡単レシピ

和食中心の日本人には、カルシウムが不足しがちです。

食事の中でとることが難しいカルシウムは、牛乳・乳製品を間食でとるよう心掛けることも改善への第1歩です。

よりよい食生活を目指し、普段から牛乳・乳製品をとって、骨太生活をすすめましょう。

〔ヨーグルトゼリー〕

材 料 名：4人分(目安量)

プレーンヨーグルト	300g
スキムミルク	大さじ4
砂糖	大さじ1
レモン汁	大さじ1
ゼラチン	5g
水	大さじ4
ブルーベリーソース	大さじ4



間食(1人分)
食塩相当量 0.2g
カルシウム 158mg

よい食生活をすすめるためのしおり: アレンジ編

作 り 方

- ① 器にゼラチンを入れ、水を加えてふやかしておく。
- ② ボウルにヨーグルト・スキムミルク・砂糖・レモン汁を入れてよく混ぜる。
- ③ ①を電子レンジ(600W)で20秒程加熱してとかす。
- ④ ②に溶かしたゼラチンを少しずつ加えて混ぜ合わせる。
- ⑤ 器に④を入れて冷やし、固まったらブルーベリーソースをかける。

スキムミルク
スキムミルクを使用することで、さらにカルシウムを多くとることができる。甘みもあり砂糖を控えることもできる。



1人分栄養価

エネルギー	120Kcal
たんぱく質	5.9g
脂質	2.5g
炭水化物	18.7g

献立の組み合わせ例)

間食で食事に不足しがちな栄養素
(カルシウムなど)を補いましょう。

ひとことアドバイス

■火を使わずに混ぜるだけなので、お子さんでも簡単に作れます。



〔牛乳わらびもち〕

材 料 名:4人分(目安量)

牛乳	1カップ
片栗粉	大さじ4
砂糖	小さじ4
きな粉	小さじ4

作 り 方

- ① 牛乳・片栗粉は鍋に入れ、ヘラでよくかき混ぜながら火にかける。のり状になり、一つにまとまるまでよく練り、さらに2～3分練り上げる。
- ② ①をスプーンで一口大にし、冷水に落とし、冷やし固める。水気をきって器に盛り、きな粉と砂糖を合わせまぶす。



間食(1人分)

食塩相当量 0.1g
カルシウム 60mg

1人分栄養価

エネルギー	85Kcal
たんぱく質	2.4g
脂質	2.4g
炭水化物	13.3g
カルシウム	60mg

ひとことアドバイス

■簡単に作れるので、お休みの日におやつとして親子でチャレンジしてみましょう。



牛 乳

カルシウムが豊富なだけでなく、食品の中で最もカルシウムを効率よくとることができます。



食のミニ知識 ～上手にカルシウムをとろう～

カルシウムは骨や歯を作るために大切な栄養素です。食事・間食等で意識して食べるようにしましょう。

【カルシウムふりかけ】



- ◆ちりめんじゃこ 大さじ1弱 ◆さくらえび 大さじ1強
◆いりごま 小さじ1 ◆青のり 小さじ1

- ① フライパンに、ちりめんじゃこ・さくらえびを入れて弱火で炒る。
- ② 上から押して粗くつぶし、いりごま・青のりを加える。

* だしやかつお節を加えても良い

〔きのこのスープ〕

材 料 名：4人分(目安量)

しめじ	80g
まいたけ	80g
玉ねぎ	150g
ロースハム	10g(1枚)
マーガリン	小さじ2
小麦粉	大さじ1
水	1カップ
コンソメ(顆粒)	小さじ1
牛乳	2カップ
こしょう	少々

副菜(1人分)
食塩相当量 0.5g
野菜摂取量 78g



作 り 方

- ① きのこは石づきをとり子房に分ける。玉ねぎ・ハムは薄切りにする。
- ② 玉ねぎ・ハム・しめじ・まいたけをマーガリンで炒め、さらに小麦粉を加えて炒める。
- ③ ②に水・コンソメを加えて煮る。
- ④ さらに、牛乳・こしょうを加え、ひと混ぜしたら出来上がり。



1人分栄養価

エネルギー	125Kcal
たんぱく質	5.6g
脂質	6.4g
炭水化物	12.5g
カルシウム	130mg

献立組み合わせ例)

主食(パン)＋主菜(揚げ物:野菜コロッケ)＋副菜(サラダ:根菜サラダ)など

きのこ

生活習慣病予防・便秘予防に有効な食品です。
きのこがおいしい季節には特におすすめのレシピ!



～健康に暮らすためには～

栄養バランスの良い食事と、適度な運動、十分な睡眠は健康を作るための基本です。

【食事】



【運動】



【睡眠】

