

Vシビテーマ②

ココモ予防に大切な
栄養素をしっかりと

ミルク雑炊

[1人分]

エネルギー171kcal たんぱく質4.1g 脂質4.2g カルシウム66mg 食塩相当量0.8g

牛乳をベースに
具材はお好みで。

ミルク雑炊

材料(2人分)

ごはん	120g
玉ねぎ	1/6個
にんじん	1/4本
生シイタケ	1個
水	400ml
牛乳	100ml
しょうゆ	小さじ1/2
A 鶏がら顆粒だし	小さじ1/2
ごま油	小さじ1/2

||||| 作り方 |||||

- ①玉ねぎとにんじんは大きめのみじん切り、生シイタケは薄切りにする。
- ②鍋ににんじんと水を入れ、火にかけ、柔らかくなったら、ごはんと①の残りの材料を加え中火で煮る。
- ③牛乳を加え、ひと煮立ちしたら、Aを加え味を調える。

👑 ミルクラMEMO

水を少なめに牛乳を加え、シイタケとごま油の風味も効かせたミルクラ風雑炊です。牛乳由来の骨や筋肉を強くするカルシウム・たんぱく質や、シイタケからはカルシウム吸収をよくするビタミンDも摂れます。具材はお好みで、ほうれん草、ネギ、鶏肉、豆腐などに置き換えてもおいしいですよ。

Vシビテーマ②

ココモ予防に大切な
栄養素をしっかりと

彩りスムージー2種

[グリーンスムージー1杯分]

エネルギー122kcal たんぱく質3.8g 脂質3.0g カルシウム128mg 食塩相当量0.1g

[黒ゴマリんごスムージー1杯分]

エネルギー140kcal たんぱく質3.8g 脂質5.3g カルシウム147mg 食塩相当量0.1g

朝食やおやつに。
たっぷり。
カルシウム

彩りスムージー2種

材料(各2人分)

[グリーンスムージー]	
小松菜(葉のみ)	1株
キウイ	1個
A バナナ	1本
牛乳	150ml
[黒ゴマリんごスムージー]	
りんご	1/2個
黒ゴマ	大さじ1
B はちみつ	小さじ2
ヨーグルト	60g
牛乳	100ml

||||| 作り方 |||||

- ①材料を小さめに切っておく。
- ②AまたはBのすべての材料をミキサーに入れ、サラサラになるまで攪拌する。

👑 ミルクラMEMO

Aは牛乳×小松菜、Bは牛乳×ヨーグルトで、どちらもカルシウムたっぷり。小松菜と黒ゴマからは骨形成を活性にするビタミンK、キウイとバナナからは筋肉の発達に関わるビタミンB₆も摂れます。甘酸っぱくて飲みやすいAと、スッパリ系で黒ゴマの食感も楽しいBを、朝食やおやつにどうぞ。