

6月1日

# 世界牛乳の日



2001年にFAO（国際連合食糧農業機関）が「世界牛乳の日」として制定。  
これにちなんで日本でも2008年から酪農乳業団体が  
6月1日を「牛乳の日」6月を「牛乳月間」とした。

## 牛乳を使ったレシピ

## ひじきミルクサラダ

鉄分と繊維たっぷりのサラダです。

ひじきを牛乳で柔らかく戻すことがポイントです。



### 献立栄養価（1人分）

エネルギー(kcal)	138	亜鉛(mg)	0.4
たんぱく質(g)	5.6	ビタミンA(μgRE)	37
脂質(g)	9.3	ビタミンB1(mg)	0.06
ナトリウム(mg)	371	ビタミンB2(mg)	0.10
カルシウム(mg)	127	ビタミンC(mg)	26
鉄(mg)	0.9	食物繊維(g)	2.4
マグネシウム(mg)	36	食塩相当量(g)	1

### 材料（1人分）

- ・ソフトササミフレーク（10g）
- ・スクールちくわ（10g）
- ・乾燥ひじき（2.5g）
- ・牛乳（15g）
- ・★みりん（1g）+三温糖（1g）+しょうゆ（2g）
- ・キャベツ（10g）
- ・きゅうり（10g）
- ・赤パプリカ（10g）
- ・えのき（5g）
- ・レンコン（5g）
- ・ホールコーン（5g）
- ・◎マヨネーズ（8g）+塩（0.1g）+すりごま（1.5g）

（※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。）

### つくり方

- ① スクールちくわは解凍しておく。ソフトササミフレークは開封してほぐしておく。
- ② 乾燥ひじきはさっと洗い、水気を切ってボウルに入れ、牛乳を加えて柔らかく戻す。
- ③ 鍋にひじき（もどし汁ごと）、★の調味料を加えて煮含めて味を付け、冷ます。
- ④ ちくわ（薄め輪切り）・キャベツ（太めの千切り）・きゅうり（輪切り）・パプリカ（千切り）・えのき（石附を取りほぐす）・コーンは茹でて冷まして水気を切る。
- ⑤ レンコン（薄切り 1/4 カット）は歯ごたえが残るように茹でて冷まし水気を切る。
- ⑥ 全ての具材と◎の調味料で調味する。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

