

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

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へ

SN食品

検索

