

2月の骨粗鬆症対策レシピ



ミルク ドレッシング サラダ

材料 (2人分)

キャベツ	… 100 g	人参	… 10 g
ハム	… 10 g	粉チーズ	… 6 g
マヨネーズ	… 10 g	酢	… 4 cc
淡口しょうゆ	… 2 cc	コショウ	… 0.01 g
にんにく	… 0.4 g	牛乳	… 30 cc

作り方

- ①キャベツは千切りにして水にさらす。人参は線にしてサツと湯がいておく。ハムは0.5 mm程度の太さに切っておく。
- ②調味料を全て混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- ③切った食材とドレッシングを和えて完成。

牛乳と粉チーズでカルシウムアップ！一人分で75 mgのカルシウムが摂れます。

マヨネーズに牛乳が加わることで、まろやかでクリーミーな味に仕上がります。