

【レシピの特徴】

- ・ 1食で1日に必要な1/2の野菜と1日に不足しているカルシウムが摂れます。
- ・ 野菜の風味や食感と相性の良い乳製品をマリアージュさせて美味しさを引き出しました。
- ・ 身近に入手できる野菜と乳製品を使い、簡単に調理できる方法を提案します。

【3月のレシピ】

一品で1/2日分以上の野菜(195g)が摂れる！

れんこんと水菜の和風グラタン



雪印メグミルクのお料理レシピ

🕒	調理時間	15分
🔥	エネルギー	311 kcal
🍖	たんぱく質	11.9 g
🦴	カルシウム	395 mg
🧂	食塩相当量	1.2 g

上記は、1人分です。



れんこんのシャキシャキ感に、みそ風味のソース、チーズのうま味がよく合う一品です。ソースは牛乳で手軽に作ります。水菜のカルシウム量もポイント！小松菜より多く含まれています。加熱するとかさが減るので、たっぷり食べられますね。乳製品×水菜でカルシウムを多く摂りましょう！！

※健康日本21(2次)では、1日の野菜の摂取目標量を350gとしています。

材料と作り方はこちら



おいしく楽しモ〜！乳レシピ

雪印メグミルクのお料理レシピ

使用した商品



とろけるスライス
(7枚入り)



雪印メグミルク牛乳



ネオソフト
コクのあるバター風味