



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

疲れている時こそ食事を大切にしたいものですね。
夏の暑さで食欲が落ちると、冷たい麺類ですませてしまい、炭水化物に偏った食事になりがちです。
このような栄養バランスの崩れが夏の疲れに繋がります。

暑さも落ち着いてきた頃です。
そんな夏の疲れから回復できるよう、食事内容も意識されてはいかがでしょうか。

理想

体のなかで大切な働きをする食べ物を揃えた食事
⇒ **バランスの良い食事**

工夫すれば一品料理で、主食、主菜、副菜、牛乳・乳製品を揃える事ができますよ。

どうしてバランスの良い食事が必要なのか・・・ 食べものは体の中で大切な働きをするから

4つの役割

- ① **主食** ごはん 麺 パン エネルギーのもとになる → ごはん
(例) ビビンバなら4つの働きをする食べ物が一品で摂れる。
- ② **主菜** 肉 魚 体をつくるもとになる → 牛肉・ゆで卵
- ③ **副菜** 和え物 サラダ 汁物 体の調子をととのえる → 小松菜・豆もやし・にんじん
- ④ **牛乳・乳製品** 骨を大きくする・強くする → “さけるチーズ” 粉チーズ

「さけるチーズ」のビビンバ丼

レシピを
チェック!



雪印メグミルクのお料理レシピ

● 材料 2人分

雪印北海道100 さけるチーズ プレーン ...2本
雪印北海道100 粉チーズ芳醇 ...大さじ2

ごはん ... 300g	【A】
牛薄切り肉 ... 120g	ごま油 ... 小さじ2
焼肉のたれ ... 大さじ1	白ごま ... 大さじ2
小松菜 ... 100g	塩 ... 少々
にんじん ... 30g	
豆もやし ... 50g	
ゆで卵 ... 1個	
サラダ油 ... 適量	

● 作り方

- 1) 牛肉に焼肉のたれをかけておく。小松菜は長さ5cmに、にんじんはせん切りにする。ゆで卵は半分に切る。
- 2) 耐熱皿に小松菜、にんじん、豆もやしを入れ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で約2分50秒加熱する。
- 3) ボウルに【A】を混ぜ合わせ、水気をきった2)を加えて和える。
- 4) フライパンにサラダ油を熱し、1)の牛肉を炒める。
- 5) 器にごはんを盛り、粉チーズを混ぜて3)、4)のをせる。
- 6) 「さけるチーズ」をさき、ゆで卵と一緒にトッピングして仕上げる。

お子さまにもおすすめの一品です。
「さけるチーズ」を添えれば
野菜も、モリモリ食べられます!



 **雪印種苗株式会社**

編集発行人
高橋 厚三

本社004-8531
札幌市厚別区上野幌1条5丁目1番8号
TEL (011)891-5911

