



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

暑い季節になりました! しっかり食べて、飲んで、暑さに負けない体づくりをしましょう!

「さけるチーズ」のラーメンサラダ



● 材料 4人分

- 雪印北海道100 さけるチーズ プレーン…2本
- ズッキーニ…1/2本
- パプリカ(赤)…1/2個
- レタス…80g
- トマト…中1個
- とうもろこし(実を外しておく)…50g
- サラダチキン…1個
- ゆで卵…1個
- 中華麺…2人分
- [A] ナチュレ 恵 megumi…150g
- ごまドレッシング(市販品)…大さじ2
- ぼん酢…大さじ2

レシピを
チェック!



● 作り方

- 1) パプリカは薄切り、レタスはざく切りに、ズッキーニは薄く輪切りにし混ぜ合わせておく。
- 2) トマトはくし切り、サラダチキンは細切りに、ゆで卵は半分に切る。「さけるチーズ」はさく。
- 3) 中華麺を袋の表示通りに茹で、ざるにあげて冷水で洗い、水気をよく切る。
[A]の材料をよく混ぜる。
- 4) 器に1)を敷き、麺を盛り2)ととうもろこしをトッピングし、[A]をかける。



お好みの野菜でアレンジしてくださいね。さっぱりとしたドレッシングもポイント!
ヨーグルトがベースなので、たっぷりかけてカルシウムアップ!
※ぼん酢は、めんつゆ(3倍濃縮)で代用できます。

「おいしさ」も「栄養」も両方あきらめない。ワンランク上のカルシウム強化乳飲料「毎日骨太 MBP®」
日々続けられるおいしさを、アレンジメニューでもぜひ感じてください!

きな粉で「毎日骨太」ドリンク



ぷるぷるゼリーinミルク



「毎日骨太 MBP®」は骨の健康が気になる方におすすめの乳飲料です。骨を作るカルシウムと、カルシウムの吸収を助けるビタミンDを強化! MBP®は牛乳に微量含まれるたんぱく質で、骨の生まれ変わりに重要な働きをします。牛乳の約2倍含まれています。

● 材料 1人分

- 毎日骨太 MBP®…200ml
- きな粉…大さじ1
- 砂糖…小さじ1(お好みで)

レシピを
チェック!



● 材料 1人分

- 毎日骨太 MBP®…200ml
- ぶどうゼリー(市販品)…70g
- (りんご、オレンジ、コーヒー等、ミニゼリーでも)

レシピを
チェック!



● 作り方

- 1) グラスにきな粉、砂糖を入れ、「毎日骨太 MBP®」を少量入れてよく混ぜる。
- 2) 残りの「毎日骨太 MBP®」を注ぎ、よく混ぜる。

● 作り方

- 1) グラスにゼリーを入れ、スプーン等で軽く崩す。
※こんにやくタイプのゼリーは使わないようにしてください。
- 2) 「毎日骨太 MBP®」を注ぐ。

 雪印種苗株式会社

編集発行人
菊地 健司

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

