

# ～牛乳・乳製品レシピにチャレンジ!～

## ニラとチーズのおにぎり・牛乳みそ汁



～栄養価～

熱量	236kcal
塩分	2.3g
カルシウム	209mg

### ★ニラとチーズのおにぎり

ごはん、ゆでてみじん切りにしたニラ、角切りチーズ、ちりめんじゃこを加え、おにぎりを作ります。

### ★牛乳みそ汁

じゃがいも、人参、玉ねぎは薄切りにしてだし汁で煮て、味噌を溶き入れ、牛乳を加えたら沸騰させないように温めます。

<問い合わせ先>

栃木県健康増進課 健康づくり推進担当 ☎028-623-3094

県西健康福祉センター ☎0289-64-3125 県東健康福祉センター ☎0285-82-3323

県南健康福祉センター ☎0285-22-1509 県北健康福祉センター ☎0287-22-2679

安足健康福祉センター ☎0284-41-5895 (各センター担当課:健康対策課 栄養難病担当)

発行 栃木県県北健康福祉センター ☎0287-22-2679



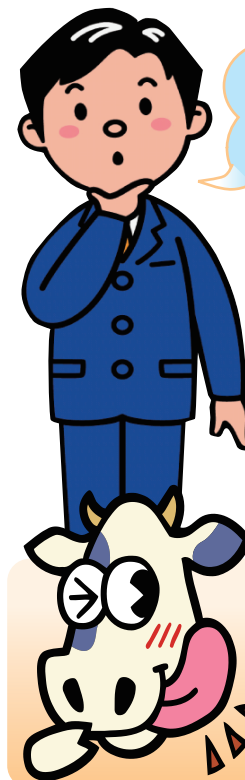
「とちぎ健康21協力店」から発信します!  
健康情報 NO.9

## 「牛乳・乳製品をとりましょう」

(H20.12)

今回は、牛乳・乳製品のおはなしです。

みなさんは、牛乳・乳製品を普段どのくらいとっていますか？



牛乳は飲んだり飲まなかったりするなあ。  
ヨーグルトは時々食べるかな。



私は牛乳を毎日  
コップ1杯飲むのが習慣になってるわよ。

牛乳・乳製品を普段あまり意識してとっていないあなたも、毎日とることが習慣になっているあなたも、牛乳・乳製品をとる意味を再確認してみませんか？

