



# 栄養科 たより



皆さん、おうち時間では何をして過ごしていますか？

今、牛乳が余ってしまっているというニュースを見た方もきっといるはず！！

そこで、今回は牛乳についてです🥛



## 【牛乳は栄養素の宝庫】

牛乳はコップ一杯(200ml)で、カロリー(138kcal)・カルシウム(227mg)・たんぱく質(6.8g)・ビタミン類をバランスよく摂ることができます。

ジュースを飲むよりも牛乳！！一日一杯を目安に飲むと良いです◎

## 【牛乳は朝？夜？】

牛乳はいつ飲んでも良いです！朝飲むと、お通じをスムーズにする効果があります。夜飲むと、身体の疲労回復や、睡眠の質を高める効果があります。身体の状態に合わせた飲み方を是非してみてください♪



## ～牛乳を使った簡単おやつ～

・5分で作れるミルクフラン(ミルクフランとは…フランスの中世からある昔ながらのお菓子)

### 材料(2人分)

- ・牛乳 150ml
- ・卵 1個
- ・砂糖 大さじ 1・1/2
- ・小麦粉 大さじ 1・1/2
- ・バナナ 1本
- ・粉砂糖 お好み



作ってみてください！！

### 作り方

- ①ボールに卵を割り、砂糖、小麦粉を入れしっかり混ぜる。
- ②牛乳を少しずつ入れながら混ぜる。  
浅めの器に1cm幅に切ったバナナを並べ、②を流し入れ、500～600Wのレンジで全体が膨らむまで加熱する。  
(約4分前後、途中で位置を変えると均一に仕上がる。)

