

さんさん



書き込める
からだ
サポート
日誌 p.10

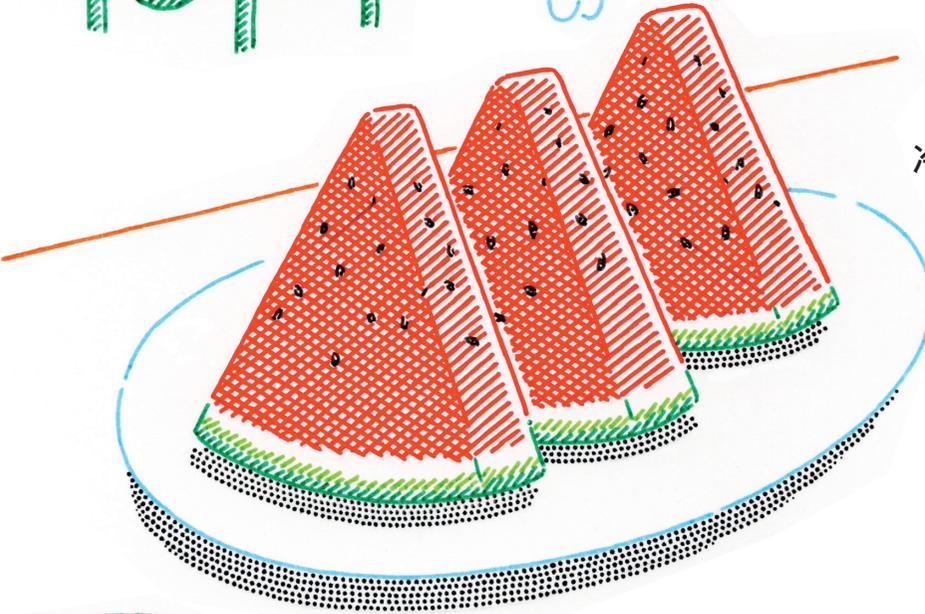
はたらく腸の学校

森永乳業の100年力
おなかの調子を良好に！
「毎朝爽快」

kitchen + 乳life

ごま香る
冷やしミルクかけご飯

やってみよう！
ぬり絵迷路



[特集]

牛乳の秘めたパワーで
暑い季節を乗り切ろう



夏の強い味方 牛乳



作ってみました!



キッチン + 乳Life



編集部員
藤川

牛乳とご飯? と半信半疑で試しましたが、
鶏ガラスープの素とツナ缶がいろいろなき。
ミルク出汁のリゾットみたいになります。
刻みネギや小ネギも加えさっぱりといただきました。
ご飯は温かいうちに鶏ガラスープをふるると
牛乳と良くなじみますよ!

料理時間 5分 / 469kcal(1人分当たり)

have a cheerful summer!

(recipe)

盛夏の栄養補給にもピッタリ

ごま香るミルクかけご飯

栄養成分 (1人分当たり)

エネルギー	469kcal
たんぱく質	15.4g
脂質	15.8g
炭水化物	68.7g
食塩相当量	1.9g
カルシウム	207mg

詳細は森永乳業の
レシピサイトで!



ほうれん草となすは、
電子レンジにかけて
刻み、お塩をひと
振りしただけの簡
単おひたし。左は
ご飯の友おじゃこ。

牛乳の量はお好みで
調節してください。



デザートにはパルテノヨ
ーグルト(加糖)を食べま
した。

材料 (1人分)

- ご飯…1杯分(ご飯茶碗)
- 鶏ガラスープの素…小さじ1(お好みで調節)
- 森永のおいしい牛乳…160ml
- ツナ缶…30g
- 大葉のせん切り…2枚分(お好みの薬味で)
- いりごま(白)…少々
- ごま油…小さじ2分の1

- 器にご飯を盛りつけて、鶏がらスープの素をふりかけます。そこへ牛乳を注ぎ、軽く混ぜてご飯をほぐします。
- ツナ、大葉、いりごまをのせ、ごま油を回しかけます。

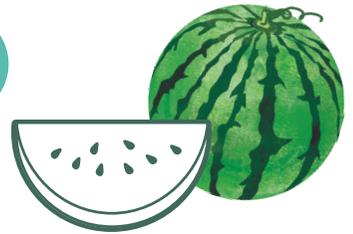


START

8月の ぬり絵 迷路



盛夏を象徴するひまわり。
高い空に向かって
伸びやかにはえる姿からは
元気をもらえます。
のどの渴きを
うるおしてくれるスイカで、
暑さ疲れをいやしましょう。



GOAL!

●迷路を楽しんだあとは、ぜひぬり絵としてもお楽しみください！

ご感想や体験談



『さんさん+』編集部では、みなさんのお声を大切にしています。ご感想や体験談、取り上げて欲しい記事などがあればぜひお便りをくださいね！お待ちしております。





飲み忘れ防止
カレンダー付



手軽に始められる体操も

つづきは、ぜひ本誌
『さんさん+』で。
（1000円以上のご購入）
特典です！



編集部員
藤川



編集部員
北村

楽しく学べる月替りの健康情報誌『さんさん+』。

森永乳業が大切に考える

“おなかの健康とからだ”のお話をはじめ、

乳製品を使用したお料理レシピ、

商品誕生の開発秘話をご紹介します

「森永乳業の100年力」、ぬり絵迷路……

などをお届けしています。