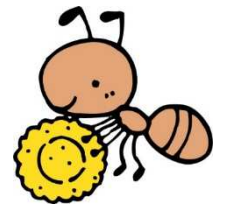




ツナサラダ



<材 料>

作り方4人前

キャベツ80g 人参・ツナ缶 各50g 粒コーン缶20g ダイスチーズ30g
 ☆ マヨネーズ30g 砂糖 少々 塩・胡椒 少々

<作り方>

- ① キャベツは5ミリ幅の千切り、人参はイチョウ切りツナ缶は油を切っておく。
- ② 人参・キャベツを茹でて冷やしておく。
- ③ ②に粒コーン缶・ツナ缶・ダイスチーズを入れて、☆の調味料で味を付ける。



<ワンポイント>

チーズをいれて不足しがちなカルシウムも取ることができますよ。

生体内のカルシウムの99%が骨や歯に存在しており、1%は生命活動に関与しています。

一日の食事の中に牛乳、チーズなどを入れてカルシウムを補いましょう！

	1才~2才	3才~5才	18才~29才	30才~74才
カルシウム 推奨量(mg/日)	450 mg/日	600 mg/日	800 mg/日	750 mg/日

食品名	食品量	カルシウム量
牛乳	1カップ(約210g)	約230mg
ヨーグルト(全脂無糖)	1個(約100g)	約120mg
プロセスチーズ	1切れ(約25g)	約150mg