



# ★みんなの一行レシピ★



## 牛乳・乳製品のおいしい食べ方！

移動販売ボランティアさん・利用者さんおすすめ

### ○スキムミルク入りヨーグルト

ヨーグルトにスキムミルクを入れてよく混ぜる、お好みでフルーツを添えて  
スキムミルクは多めに入れて OK！スキムの甘味でジャムは不要です。  
カルシウムもとれて、牛乳を飲む習慣のない人におすすめです



### ○牛乳入りみそ汁

いつものみそ汁に牛乳を入れるだけ、具はお好みで大丈夫  
汁にコクが出るため、塩分が少なくても美味しい



**あなたのおすすめ簡単レシピ募集中！ スタッフに声をかけてください**

栄区役所福祉保健課健康づくり係