



5月5日は 端午の節句(こどもの日)

柏餅は、なぜ食べるの??

柏の木の葉は、新芽が出ないと古い葉が落ちないことから「家系が絶えない」「子孫繁栄」という縁起を担いだと言われています。



焼いた肉や魚
サラダやフライなど
お好みの料理にかけて
お召し上がりください。

☆簡単☆ ヨーグルトソースの作り方

==材料==

ヨーグルト	80g
マヨネーズ	80g
塩・こしょう	少々
レモン果汁	小さじ1~2
マスタード	小さじ1(お好みで)



全ての材料を混ぜ合わせるだけなので
とても簡単に作ることができます。

マヨネーズだけよりも、
さっぱりと召し上がっていただけます。

(同じ量のタルタルソースと比べると、
約30%のカロリーが低くなります。)

==材料(2人分)==

鶏むね肉	150g
プレーンヨーグルト	大さじ1
ケチャップ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
カレー粉	小さじ1強

タンドリーチキンのヨーグルトソースがけ

- ①ジップロックやポリ袋に鶏肉とすべての調味料をいれてよく混ぜ、そのまま冷蔵庫で15分以上漬け込む。
- ②フライパンに油(分量外)をひき、火が通るまで焼く。
- ③焼きあがったら、上記のヨーグルトソースをかけて完成!!



ヨーグルトの栄養



5月15日は、ヨーグルトの日と言われています。

ヨーグルトは、牛乳に乳酸菌や酵母を入れて発酵させたものです。
牛乳とほぼ同じ成分が含まれていますが、ヨーグルトになると乳酸菌の働きで
それらが分解され、**吸収しやすい形**になっています。



カルシウム

歯や骨をつくるのに欠かせない栄養素です。
カルシウムは吸収されにくく、
吸収率は、乳製品は約50%、
小魚などの海産物は約30%、
緑黄色野菜は約18%と言われています。

ヨーグルトは、牛乳よりもカルシウムの
吸収率が高いため、より効率的にカルシウムを
摂取することができます!!

	ヨーグルト (1個 100g当たり)	推定平均必要量
エネルギー	62kcal	
カルシウム	120mg	550mg/日