

明治の食育 おすすめレシピ

明治の食育おすすめレシピでは、
牛乳、ヨーグルト、チーズなどを使った1000以上のレシピをご用意しています。
毎日の献立から、お弁当やパーティー料理まで、さまざまなシーンで幅広く活用いただけます！

朝ごはん & ブランチ

特集

手軽に作れる簡単レシピから、ゆったり楽しめる朝ごはんまで幅広くご紹介。朝ごはんをしっかりと食べて1日を元気に楽しく過ごしましょう。



トマトとしらすのチーズ卵とじ丼

カルシウム 時短レシピ



チーズ入り焼きおにぎり

時短レシピ



高たんぱく質

特集

こまめにとって元気な体に！
主食や主菜で20g以上、副菜で15g以上のたんぱく質がとれるレシピをご紹介します。



たっぷりチーズのピカタ
きのこのマリネ添え

カルシウム 高たんぱく 30.4g



すりおろし野菜ドレッシングの
ボリュームサラダ

高たんぱく 20.7g

大人も意識したい！

カルシウム たっぷりレシピ特集

大人にもカルシウムは欠かせない！
美味しく簡単に、カルシウムをたっぷり摂れるレシピを集めました！



ヨーグルトドレッシングの
チョップドサラダ

カルシウム 259mg 高たんぱく



チーズプリン

カルシウム 216mg



鉄が多くとれる レシピ特集

貧血・疲れなどの対策に!

成長期のお子さまや女性におすすめ!
鉄たっぷりの食材を使った、元気の出るレシピを
ご紹介します!



かつおと焼き野菜のサラダ

高たんぱく 鉄 2.7mg



ジンジャークリームチャウダー
パリパリチーズ添え

カルシウム 鉄 3.5mg



身体をいたわる

塩分控えめ レシピ特集

外食は味が濃いものも多く、どうしても塩分をとりすぎてしまいがち。健康のためにも、お家ごはんでは塩分を控えてみてはいかがでしょうか。塩分控えめの美味しいおすすめレシピをご紹介します。



燻製カマンベールチーズと
はちみつラスクのカナッペ

食塩相当量 0.4g



レンジ蒸しで簡単!
野菜のさっぱり豚肉巻き

時短レシピ 食塩相当量 0.8g



15分でサッと作れる♪

忙しい大人の 時短レシピ 特集

忙しいと、料理を作るのが億劫になってしまう方も多いのではないのでしょうか。仕事や家事が忙しくても大丈夫! 15分でサッと作れる時短レシピをご紹介します。



キャベツとくるみの
ミルクスープ

カルシウム 時短レシピ



納豆としらすの
オーブントースト

カルシウム 時短レシピ

