

カスナビ

Chikushi Gasnavi

季刊 FREE vol.57 2021年4月▶6月

地域を「ガスでつなぐ」快適暮らし情報誌

- 今日の食卓レシピ「ちびっこも好きな春和食」
- 暮らしのお役立ち情報「春のぐっすり快眠計画」
- まち・人・暮らし「株式会社かさの家」
- 私達の街のお店紹介
- 「家事の裏技!」エピソード紹介
- ガスの豆知識
- 元気な地域づくりProject 2021「ミルクのみりょく」

笑顔満開!
ボクの春



ひとが、明日のエネルギー。
筑紫ガス
CHIKUSHI GAS

発行・編集

筑紫ガス株式会社

〒818-0061 福岡県筑紫野市紫2丁目12番10号

092(923)3111(代)

https://www.chikushi-gas.co.jp/

ガスター

「筑紫ガスe-でんき」がおトク!

5~6月、お申し込みの方限定! **2か月間基本料金**

無料!

契約中の電力会社への解約手続きや
工事は不要! 電気の品質は変わらずお得に!



シミュレーションは
こちらから! ▶▶▶

※2021年5~6月に申込のうえ、2021年8月31日までに供給開始となった方、及び従量電灯B相当、従量電灯C相当のプランが対象(動力は対象外)
※2021年10月、11月検針分の電気料金において、基本料金相当額を2か月間引き
※詳細については、今後当社HPなどでご案内します



グリルで簡単!

夏野菜カレー &
手作りナン講座

片づけのプロによるキッチン
お片付けプチ講座付き

開催日時	①6月16(水) ②6月17(木) 各日11:00~13:00
場所	イエノコ モデルハウス (太宰府市通古賀5-2-3)
申込締切	6月1日(火)

定員
各日6名
参加費
無料

詳細、申込はQRコード、またはお電話にて!

TEL.092-923-3111

※応募者多数の場合は抽選です。申込締切後3日以内に当選者の方のみにご連絡します。
※新型コロナウイルスの影響により開催を中止する場合があります。その際はHPにてご案内します。



今号の表紙



青空をバックに素敵な笑顔で表紙を飾ってくれたのは谷本健矢(けんや)くん。ちっちゃな妹を気遣う優しさにお母さんもニコリでした!

ガスナビに登場してくれるご家族を大募集!
詳細はHPをご覧ください。

★ご家族大募集!★
撮影した全ての写真データを進呈!
プロカメラマンが撮影した、全ての写真データをDVDに収めてプレゼント!
家族のイベントの一つとして、記念になる思い出作りを体験しませんか?



大募集

私の夏休み エピソード大募集

誰もが体験したことがある夏休み。面白かった出来事や、ドキドキした思い出など…みなさんの忘れられない夏休みのエピソードを教えてください。

受付締切: 2021年5月16日(日) 消印有効

応募方法

◎はがきの場合

郵便はがきにエピソードと必要事項(右参照)を明記の上、「ガスナビ」アンケート係までお送りください。

◎インターネットの場合

右のQRコードにアクセスしていただき、アンケートフォームに従ってご応募ください。

63円 郵便はがき

筑紫野市紫2-12-10
筑紫ガス(株)
「ガスナビ」アンケート係

- ◎エピソード
- ご住所
- お名前
- 年齢 ●性別
- ご職業
- お電話番号
- 感想
- ハンドルネーム



誌面に掲載しきれなかったエピソードも電子ブックで公開中!

instagram 更新中!

地域の飲食店情報
@chikushi_gas



料理レシピ紹介: @chikushigas_cooking
暮らし情報紹介: @chikushigas_kurashi

エピソードはガスナビの中で紹介させていただきます。
お寄せいただいた中から抽選でプレゼント!是非ご応募ください!

ゆめタウン
商品券
5,000円分

2名様

さらにWチャンス!

HPからの
応募で
QUOカード
1,000円分

5名様

※当選発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。

ご応募お待ちしております!

華やかにおいしく春を食べよう！

ちびっこも好きな春和食

待ちに待った春、今回は旬の食材を使った華やかレシピです。気分も免疫力も上がる春和食、ぜひトライしてみてください。和食が苦手な子どもたちもきくと「おかわり！」と言ってくれますよ！

あさりと菜の花の炊き込みご飯

Asari&Nanohana Takikomi-gohan



236 kcal
茶碗1杯

材料

米	2合	にんじん	30g
あさり	200g	水	適量
酒	大さじ3	●薄口醤油	大さじ2
菜の花	1束	●みりん	大さじ2

point

お焦げを作りたい方は、火を止める前に10秒強火にしましょう！

おいしいワンポイント

炊飯機能

ボタンを押すだけで、自動で火力を調整しふっくらおいしく炊き上げます。

材料

卵	1個	鶏ささみ	40g
だし汁	180ml	茹でたけのこ	30g
●薄口醤油	小さじ1/2	むき海老	2尾
●みりん	小さじ1	博多つぼみ菜	小1個
●酒	小さじ1	菜の花、三つ葉	各適宜
●塩	少々		

2人分

作り方

- 01 ボウルに卵を割り入れ、白身をきるように混ぜる。だし汁を少しずつ加え、●を加え混ぜ、ザルでこす。
- 02 鶏ささみはそぎ切りし、醤油と酒(分量外)で下味をつける。
- 03 耐熱容器に等分にした鶏ささみ、たけのこ、海老、つぼみ菜を入れ、01の卵液をそっと流し入れる。
- 04 アルミホイルで蓋をし、同様にもう1つ作る。
- 05 フライパンに2cmほど水を入れて沸騰させ、04のをせる。中弱火にして蓋をし、約10分蒸す。
- 06 蓋を外し、茹でた菜の花、三つ葉を飾る。

point 茶碗蒸しの調味料は、白だしのみで味付けてもOK!

おいしいワンポイント

コンロ調節タイマー

設定時間で自動消火します。



蒸し器不要。フライパンで作る茶碗蒸し!

春の茶碗蒸し

85 kcal
1人分

SWEETS

もちもち・ぶるぶる食感!

いちごのわらび餅

材料

わらび餅粉	50g
砂糖	75g
水	250ml
きな粉	適量
いちご	12粒
黒蜜	適宜

4人分

作り方

- 01 ボウルにわらび餅粉、砂糖を入れ、さつと混ぜる。水を少しずつ加え混ぜ、濾し器で濾して鍋に移す。
- 02 01を中火にかけ、木べらなどで混ぜながら練る。半透明になったら火を弱めてさらに練り混ぜる。
- 03 全体が透明で弾力のある状態になったら、バットなどにきな粉を振って、その上に取り出す。
- 04 スケッパー等で格子状に切り分ける。
- 05 器に04、カットしたいちごを盛り付け、お好みで黒蜜をかける。

point 少し食感が変わりますが、わらび餅粉の代わりに片栗粉を使ってもOK! (同量ですが水は少なめの適量で)



144 kcal
1人分

おいしいワンポイント

鍋なし検知機能

鍋を置いていない状態では点火せず、鍋を持ち上げると弱火になります。



安全・安心を標準装備

Siセンサーコンロ

立ち消え安全装置

炎が消えても、ガスを自動でストップ

消し忘れ消火機能

火を消し忘れても、一定時間で消火

調理油加熱防止装置

油の温度が上がりすぎると自動消火



メニュー監修

野菜ソムリエ上級プロ・フードコーディネーター 久保 ゆりか先生

九州初・全国最年少で野菜ソムリエ上級プロの資格を取得。書籍やWEB等へ掲載する料理撮影、フードコーディネーター、各種メディアへの出演の他、飲食店のメニュー監修、商品開発など多方面で活動中。

メニュー監修店:くだものかふえ
アミュプラザ小倉にて、不定期でフルーツセミナーを開催
Instagram: @yurikakubo24

Kaimin Keikaku

毎日の生活で少し意識するだけで、睡眠の質をアップ！
早速、今日から取り入れてみましょう。



これでグッスリ！
**快眠
ルーティン**
Kaimin-Routine



POINT

朝の光を浴びる

朝起きたら、日光をしっかり浴びて、体内時計を整えましょう。ウォーキングやストレッチなど軽い運動も効果あり。

POINT

ぬるめのお風呂に入る

深部体温が下がり始めると自然と睡眠状態に入ります。寝る1~2時間前に、38~40℃のぬるめのお湯で、体を芯から温めましょう。

POINT

寝る1時間前から 光の刺激を極力避ける

夜の明るい光はNG。特にスマホやパソコンのブルーライトは睡眠物質メラトニンの分泌を妨げます。寝る前は天井の照明を消し、間接照明を活用するのもおすすめです。

POINT

布団の中でリラックス。 ツボ押しもOK

やさしく深い呼吸で心身をリラックス。快眠のツボは強く押しすぎると脳が覚醒するので優しく押しましょう。

POINT

枕を正しく使う

肩の一番上に当たるくらい深めに頭を乗せるのが正しい枕の使い方。高さは個人差があるので、プロに選んでもらうのもいいですね。

快眠のツボ

- 百会(ひゃくえい)
頭頂部に位置します。体の中心に向かって親指の腹でゆっくりと垂直に押します。
- 安眠(あんみん)
耳の後ろにある出っ張った骨のやや下側、うなじとの境目に位置します。親指の腹で押し、他の4本の指で頭を支えます。
- 合谷(ごうこく)
親指と人差し指の間の付け根で人差し指よりにあります。反対側の親指で押します。

快眠のツボ押しでリラックス！

Let's Challenge!

ガス衣類乾燥機「乾太くん」で、快眠をしっかりサポート！

質の良い睡眠には、清潔な寝具やパジャマなどの衣類が必須！乾太くんならパワフルな温風で、花粉や大気汚染などで外干しが難しい時にも、日光消毒でも除去できないニオイを取り除けます。菌の減少率はなんと99.9%(*1)。シーツや毛布などの大物もOK！常に寝具や衣類を清潔に保ち、睡眠の質をアップさせましょう。

*1 試験機関：愛知学院大学 薬学部



ネットショップ
にて説明
動画



Kaimin Keikaku

睡眠不足のサインと影響

乗り物に乗ってついウトウトしたり、布団に入ると意識を失うように寝入ってしまうのは、明らかな睡眠不足。睡眠不足になるとストレスを感じやすくなり、脳の機能が低下し事故につながることも。

十分な睡眠が快適生活の基礎

睡眠不足だと満腹ホルモンの減少による食べ過ぎや、うつ病、高血圧など、あらゆる悪影響が出ます。十分な睡眠をとっていれば、これらのリスクを減少させることができるのです。

大切なのは眠りの質

実は、睡眠は時間よりも質が大切。眠っている間、深い眠りと浅い眠りを交互に繰り返しますが、重要なのは寝始めの3時間内に速やかに深い睡眠に入ること。うまく深い睡眠に入ると、疲労回復に重要な成長ホルモンが分泌され、自律神経が整い、眠りの満足感も得られます。

Q&A

睡眠にまつわるあの疑問を解決！

Q: 寝だめは効果的なの？

A: 寝だめして眠りを先取りすることはできません。休日になんかでも眠れるという人は、そもそもの睡眠不足を補っているだけ。

Q: 寝る前にお酒を飲むとグッスリ眠れる？

A: 飲んですぐは体が温まって眠くなりますが、2時間後には覚醒作用があるアセトアルデヒドが体内にでき、深い眠りを妨げる原因に。眠る3時間前には飲み終えるのがgood。



春のぐっすり快眠計画

少しの工夫でOK！睡眠の質を高めて、快適ライフ

春は心地いい季節ですが、実は寒暖差が大きいことや新しい環境への変化による忙しさが原因で自律神経が乱れ、睡眠不足になりやすい季節でもあります。今回は、睡眠不足による影響と、ちょっとした工夫で睡眠の質を向上させる方法をご紹介します。

まち・人・くらし

Yume Company

ビターチョコと
甘さ控えめな餡子がい
まって大人気の紅梅(500円)



ミルクチョコレート
をあしらった白梅。
食感もGOOD!(500円)



四季の移ろいや機知に富んだ
手のごいはお土産にピッタリ



株式会社かさの家
住/太宰府市宰府2-7-24
☎092-922-1010
<http://www.kasanoya.com>



まち・人・くらし
Yume Company

かさの家 取締役 栗山 由佳さん

どんな時代も満足してもらいたい
老舗のおもてなしの心意気



かさの家



大正ロマンあふれるcafe kasanoyaの店内。
いつまでもいたくなる居心地の良さです



取締役 栗山由佳さん
太宰府市出身。内装デザイン会社や施設受付などを経て、2000年
に「かさの家」入社。主に各店のコンセプトづくりや差別化を図り、
時代のニーズに合わせたサービスを提供する。歴史あるものを
大切に、観光地に求められる事を追求しつつ、お客様に楽しんで
いただける店舗づくりを日々考えている。



時代に流される事なく、
その味を守り続ける梅ヶ枝餅



かさの家プロデュース「てのごい家」

太宰府を訪れた人々に 楽しい思い出を

「かさの家」は大正11(1922)年
に、「こ太宰府天満宮の表参道に旅館
(はたごい)」として始まり、笠を販売してい
たことからついた呼び名の「笠の家」を屋
号としました。

今では、京風の雅なたたずまいの「お食
事処 かさの家」、京の町屋風で井専門店
を併設する「笠乃家」、湯布院から古民
家を移築した甘味処「茶房・ぎやうりー
かさの家」、てぬぐい専門店「てのごい
家」など、各店ごとにそれぞれ表情の
違う4店舗を参道で展開しています。

時代と共に移りゆくもの 変わらないもの

創業から百年近く、参道の変遷を見つ
めてきましたが、後継者不足により閉店
してしまった昔ながらのお店もありまし
た。また、10年ほど前からでしょうか、外国
からのお客様が増えたので、好みに合わせ
たお土産物を用意するなど、時代の流れ
に合わせて工夫したお店も多くなりました。
とはいえ、時代が移り変わっても変わ
らないものもあります。その一つが、太宰
府名物の「梅ヶ枝餅」でしょう。

外はパリッと香ばしく、心を込めて焼
き上げる当店自慢の梅ヶ枝餅。材料は、
もち米とうち米、小豆とてもシンプ
ル。米の配合、あんの甘さや塩加減、焼き
方を各店が工夫しているので、いろい
ろなお店の食べ比べも楽しいと思います。

太宰府天満宮へお越しの際は「かさの家
(行ききたいな)」と書いていただけるよう
接客やサービスを目指しています。また、
新たな催しができることを願います。
コロナ禍で、人足が全く途絶えてし
まった時期もあり、とても心が痛みまし
ましたが、今は少しずつ賑わいが戻り始めて
います。落ち着いた雰囲気、太宰府を楽
しみたいなら、今が絶好のタイミングか
もしれません。

令和に想いを込めた 新感覚スイーツ誕生

昨年12月25日から、和洋折衷の新感
覚スイーツ「紅梅」と「白梅」を大正ロマン
が薫る「cafe kasanoya」に
て提供を始めました。
「令和らしいスイーツを作りたい!」
との想いから試行錯誤を繰り返して、か
ねてからの親交があった「チョコレート
ショップ」佐野隆社長の協力を得て誕生。
「かさの家」自慢の餡子を使用した焼き餅
に、「紅梅」はビターチョコレート、「白梅」
はミルクチョコレートをそれぞれにあし
らい、チョコフレックやナッツのトッピング
と共に味わいます。焼き餅とチョコレ
ーという意外な組み合わせが、早くも
好評です。これから本格化する天満宮
の花々と共に、SNSでも映えるので
はないでしょうか。

これからも良いものは守り続け、さら
に良いものを作り出していきたいと
思います。



コンロの火がつかない?! これでもう大丈夫!

コンロの火がつかないときに行う5つのこと

「コンロの火がつかない!」…あせりますよね! 実は簡単に解決できることがほとんど。今回はコンロの火がつかない時に自分で出来る5つの対処法をご紹介します。

1 バーナーキャップのズレ・汚れ・濡れ

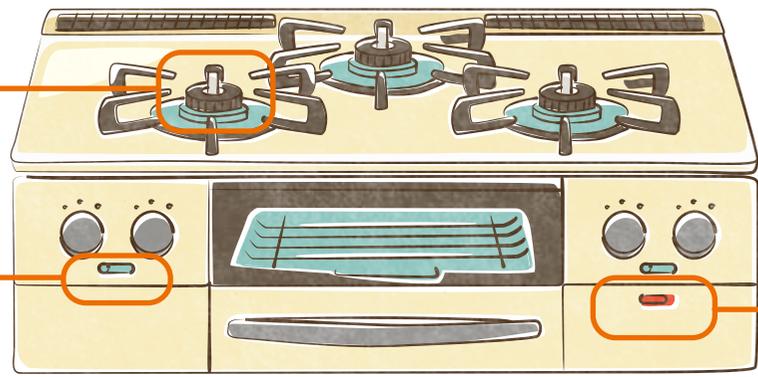
ガスコンロのセンサーがバーナーキャップのズレや汚れ・濡れを感じて火がつかない場合があります。特に部品を外して掃除したあとは注意!

●対処法
バーナーキャップの温度が下がっていることを確認してからズレなどをチェックしましょう。

2 電池切れ

ガスコンロは電池を使ってバーナーに点火しているため、電池残量が少なくなると火が付きにくくなります。一般的に年1回程度の電池交換が必要です。

●対処法
点火スイッチ周辺にある電池収納庫を見つけて交換。単一電池の準備を。



3 チャイルドロックがオンになっている

知らないうちにチャイルドロックがオンになっていることも。ロックが解除されているか確認を。

●対処法
機種によって、チャイルドロック機能の場所や方法が異なります。取扱説明書で確認を。

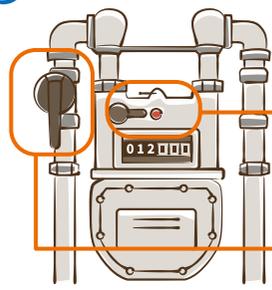


4 ガス栓が閉まっている

入居したばかりの時や普段あまり使わない別荘などでは要確認。

●対処法
ガス栓のつまみを捻って、開いた状態にしましょう。

5 メーターガス栓が閉まっている、ガスが遮断されている



Check-1
表示ランプが赤く点滅してないか確認
点滅している場合▶▶▶

Check-2
メーターガス栓がガス管と平行になっているか確認

大きな揺れやガスの長時間使用などにより安全機能がはたらいってガスが遮断されていることがあります。

●対処法
復帰方法はHPの「緊急のときは(ガス)」でご確認ください。

QRコードからカンタンアクセス!



以上を確認し、それでもコンロに火がつかない場合は筑紫ガスにご連絡ください。

私達の街のお店紹介

アメリカンスタイルのこだわり手作りハンバーガー サンハウス (SON HOUSE)

評判のハンバーガーは、店で肉から挽く牛100%のパテが自慢。ジュニア(100g)、レギュラー(150g)、キング(230g)と3サイズから選べます。ライ麦のパンに自家製のマヨネーズやBBQソースなど、味へのこだわりを惜しみません。どれもポテト付き。「照焼きチキンバーガー」など定番11種類と期間限定・月替わりバーガーにサイドメニュー15品と種類も豊富。注文を受けてからの調理で、できたての美味しいですね。テイクアウトもあり。



DATA
〒830-0201 筑紫野市二日市中央4-10-11
☎092-929-0780
🕒火~土曜 11:00~15:00
17:30~22:00
日曜 11:00~20:00
🚪月曜 閉店
📍登場から17年、地元で愛されるお店



▲1番人気は、自家製ベーコンの「ベーコンチーズバーガー」(レギュラーサイズ) 1,280円(税別)

カスナビ 限定クーポン

合計金額から10%引き

※注文時にクーポンを従業員にお渡しください
※他のサービスと併用不可 ※1組1回限り有効
※令和3年6月30日まで利用可

新しい風を運ぶヘアデザイナーズサロン

hair designers salon A.DA

(ヘアデザイナーズサロン エイダ)

朝倉街道駅から徒歩30秒とアクセス便利。眺望がよく開放的な、西海岸風の明るいサロンです。「トレンドを意識しながら、ライフスタイルや好みに合わせた提案をしています」と代表の永田さん。まとまらない、ツヤがないなどのお悩み解決や、冒険したいなどの要望にも、豊富なメニューの中から応えてくれます。4月初旬、同ビル1階に半個室を備えた新店舗がオープンします。



DATA
〒830-0201 筑紫野市針摺中央2-16-8 4F
☎092-928-7041
🕒10:00~20:00
🚪不定休
📍提携駐車場(平島パーキング)あり
明るいスタッフが待ってます



▲開放的な西海岸風のサロン

カスナビ 限定クーポン

カット・カラー・トリートメント
通常価格7,800円 ▶ 6,000円(税込)

※新規来店の方 ※他のサービスと併用不可
※クーポンをスタッフにお渡しください ※1人1回限り有効
※令和3年6月30日まで利用可

随時更新中!

地域のグルメ情報サイト▶▶▶



※営業時間は取材時のものです
お店情報、盛りだくさん!
チェックしてみて

家事の裏技!

エピソードご紹介

裏技ではないけど、主人を褒め子供を褒め家事分担して、私は楽しんでます(笑)

フ ライパンなどの茶色くなった部分を、重曹と酢を混ぜたもので磨くとキレイに落ちます。重曹は料理にも掃除にも使えて便利です。

ハン ガーに100均で売ってるモーターを巻くと洗濯物が落ちることもありません。

我 が家は、冬になると知人からカボスをたくさんいただきます。使う時はカボスを丸ごと電子レンジにかけて、冷めたら半分に切って絞ります。皮が柔らかくなり、力をいれずに果汁がたっぷり絞り出せますよ。レモンなどかんきつ類の果汁を絞るときにおすすみです。電子レンジから取り出すときは熱くなっていますので気をつけてください。

電 子レンジの中を掃除する時は濡れたふきんをいれて温めるとその蒸気で汚れが取れやすくなりました。

煮 込み料理をする時、熱くなる蓋の上には、濡らした台ふきんを置いておきます。濡らした布巾が熱くなったところでコンロやキッチン台を拭くと、綺麗に! 料理を作りながら、ちょこちょこキッチンのお掃除。楽に綺麗なキッチンを維持できます。

春 から仕事復帰なのでロボット掃除機を購入。「掃除機かけるよ」と言うだけで、4歳の息子が部屋に落ちているおもちゃなどを物凄く速さで片付けてくれるようになりました。嬉しい誤算です!

沢山のご応募ありがとうございました!

R・Y 32歳 教諭

M・E 40歳 会社員



\乳和食/ New-Washoku のススメ

乳和食ってなに？

「乳和食」とは味噌や醤油などの伝統的調味料に牛乳をプラスしたもの。コクと旨味がアップし風味や特徴を損わずに減塩できる新スタイルの調理法です。



乳和食にはこんないいことが！

- 低塩、減塩に** 牛乳のコクがプラスされるので、減塩しても物足りなさを感じません。
- カルシウム豊富** 牛乳のカルシウムは吸収しやすいので、効率よく摂ることができます。
- 和食が手軽に簡単に** だしを入れなくても牛乳の旨みで手軽においしく作れます。
- 和食がまろやかに** 魚の生臭さが抑えられ、ふっくらと仕上がるなどまろやかな仕上がりに。



まずはこの2品から始めませんか？ お気軽乳和食レシピ **塩分相当量は通常レシピより40～50%カット！**

※成分無調整の牛乳がおすすめです

ミルク味噌汁

- 材料(2人分)
かつおだし…300ml、味噌、牛乳…各大さじ1、なめこ…40g(さっと湯通ししておく)、豆腐…40g(1cm角に切る)、小ねぎ…適量(小口切り)
- 作り方
1. 味噌と牛乳はあらかじめ合わせておく。
2. 鍋にだしを沸かし、沸騰直前に火を止めて1を溶く。
ここになめこ豆腐を加えて沸騰させない程度に温め、最後にねぎを加える。



だし巻き卵

- 材料(2人分)
卵…2個、牛乳…50ml、めんつゆ(3倍濃縮)…小さじ1、サラダ油…少量
- 作り方
1. 卵を溶き、牛乳、めんつゆを加え混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を熱し、1の1/3量を加え、表面が所々焼けてきたら手前から巻く。これを3回繰り返す。
3. 焼き上がったら、巻きすです巻き形を整える。お好みで大根おろしと大葉を添えても。



地元で作られる新鮮な牛乳を飲もう！

地元を代表する牛乳を作り続ける永利牛乳さん。今日まで60年近く、季節ごとに牧草づくりに励みながら乳牛の改良を続け、安心・安全にこだわった採れたての牛乳は、新鮮でびっくりするほどの美味しさです！筑前町にある永利牧場まきばの家では乳和食のランチやデザートがいただけるのでぜひ行って見て♪(要予約)

- レシピ提供：永利牧場まきばの家
住所：筑前町下高場1650-1 お問い合わせ：092-922-2133(太宰府工場)
牛乳の販売場所は永利牛乳さんのHPをチェック！ で



\再発見/ ミルクのみりよく

新しいことに挑戦したくなる春。一方、環境の変化などで気力も体力も使う季節でもあります。そんな今こそ心身ともにしっかりサポートしてくれる牛乳に注目。話題の乳和食レシピも掲載していますので、ぜひチャレンジしてみてください。栄養満点な牛乳で元気な毎日！



牛乳の話



単一食品の消費世界一！

牛乳の成分は約87.4%が水分、たんぱく質が約3.3%、脂肪が約3.9%、残りがビタミンとミネラルと、私たちに必要な栄養素がバランスよく含まれる理想的な食品です。単独の食品としては、世界でいちばん多く消費されています。

脳や神経の発達に不可欠な乳糖

牛乳を飲んだ時に甘さを感じるの、牛乳に含まれる炭水化物のほとんどが乳糖だから。この乳糖は乳幼児の発育を支える栄養素で、脳や神経の発達に不可欠です。

カルシウムも成長ビタミンも豊富

幼児が一日に必要なカルシウム量はなんと大人と同じ！それだけ多くのカルシウムを補給するのに効果的なのが手軽で吸収率も高い牛乳です。成長ビタミンといわれるビタミンB2が牛乳200mlあたり0.31mgと豊富に含まれているのも特徴で、子どもたちの成長を支えてくれます。

調理法がたくさん！

おかずからお菓子、ドリンクまで幅広く使用される牛乳。近年、牛乳と和食を組み合わせた「乳和食」が話題です。

