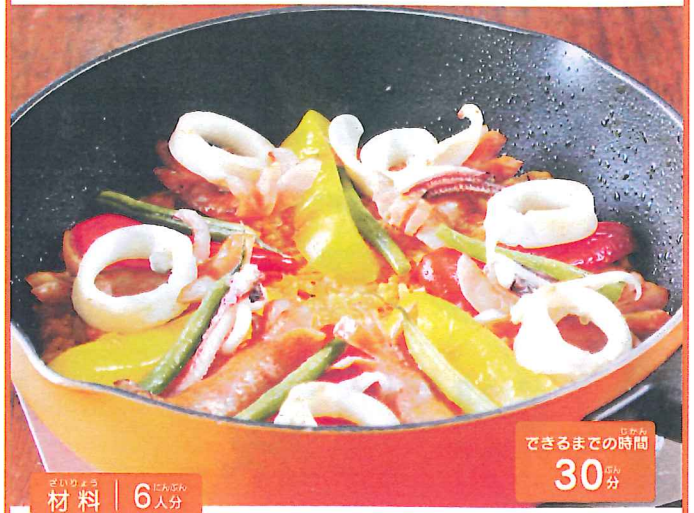
ヨーグルト風味のパエリア



できるまでの時間 30分

材料 | 6人分

- 米……2カップ
- 玉ねぎ……1/2個
- ホタテ(貝柱)……6個
- パプリカ(赤・黄)……各1/3個
- さやいんげん……3本
- ウィンナーソーセージ……6本
- いか……1杯
- オリーブオイル……適量
- 塩、こしょう……少々
- A
  - トマトの水煮缶……1/2缶
  - ヨーグルト……1カップ
  - 水……3/4カップ(150ml)
  - 顆粒コンソメ……小さじ1
  - ターメリック……小さじ1
  - 塩……小さじ1/3
  - こしょう……少々
- レモン……1個

つくりかた 1 米は洗って水気をきり、玉ねぎはみじん切りにする。

つくりかた 2 ホタテ、パプリカ2種、さやいんげんは1cmの角切りにし、ソーセージは好みの切り込みを入れておく。いかの胴と耳は1cm幅に切り、足は2本に分けて半分に切る。

つくりかた 3 フライパンにオリーブオイルを熱し、②を炒めて取り出し、その後にオリーブオイルを少し足し、①を丁寧に炒める。

つくりかた 4 ③に良く混ぜ合わせておいたAを加え、中火で米が水分をすっかり吸い込むまで炒めてからふたをかぶせ、10分くらい弱火で蒸らす。

つくりかた 5 ご飯の上に②を散らし、もう1度ふたをかぶせて5分くらい火を通し、仕上がりにくし型に切ったレモンを添える。

ヨーグルトが入っていると焦げやすいので、火加減に注意してください。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌がおなかの調子を整えて、肌の健康を守り、新陳代謝を活発にする効果があるといわれています。ほたてに含まれる鉄分とビタミンB_{12}が貧血を予防し、ホタテやイカに含まれるタウリンが肝臓の働きを高めてくれます。トマトとヨーグルトの酸味が食欲をそそるパエリアです。

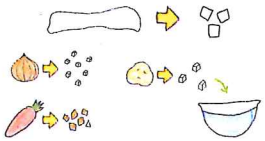
ベーコン入りミルクたっぷりチャウダー

できるまでの時間 20分

材料 | 6人分

- ベーコン……2枚
- じゃがいも……2個
- にんじん……1/3本(50g)
- 玉ねぎ……1/2個
- サラダ油……適量
- 小麦粉……大さじ2
- 水……2カップ(400ml)
- 固形スープの素……1個
- ホールコーン……1/3カップ
- 牛乳……2カップ(400ml)
- A
  - 塩……小さじ1/2
  - こしょう……少々
- 生クリーム……大さじ3
- パセリ……少々

つくりかた 1 ベーコンと野菜は全て1cm角に切り、じゃがいもは水にさらす。



つくりかた 2 サラダ油でベーコンを炒めてから、①の玉ねぎとにんじん、水気をふいたじゃがいもを炒め、全体に油がまわったら、小麦粉を加えて焦がさないように炒める。

つくりかた 3 ②に水と固形スープの素を入れ、良く混ぜて野菜がやわらかくなるまで煮込む。

つくりかた 4 ③にホールコーンと牛乳を加え、温まったらAで味をつけて生クリームを加え、弱に溶いてみじん切りのパセリを散らす。

材料を切り揃えることで火の通りも均一になり、食べやすくなります。

牛乳にはたんぱく質やビタミン類など成長期に必要な栄養素がバランスよく含まれています。牛乳にはビタミンB_2も含まれ、脂質や炭水化物をエネルギーに変える働きがあります。また、牛乳に含まれるビタミンB_1は疲労回復にも効果的です。にんじんに含まれるビタミンAとCが皮膚や粘膜を丈夫にしてくれ、肌の健康を守ってくれます。

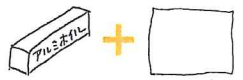
バナナチーズケーキ

できるまでの時間 45分

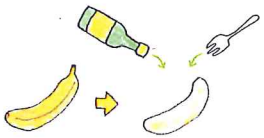
材料 | 6人分

- クリームチーズ……200g
- バナナ……2本
- レモン汁……小さじ2
- グラニュー糖……60g
- 卵……2個
- 生クリーム……1/2カップ(100ml)
- 小麦粉……30g
- 粉砂糖……適量

つくりかた 1 アルミホイルとオーブンシートで15cm四方の箱を作っておく。

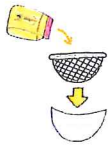


つくりかた 2 クリームチーズは室温でやわらかくしておき、バナナはレモン汁をふりかけながらフォークなどでつぶしておく。



つくりかた 3 ボウルに②のクリームチーズを入れ、良く練ってから、グラニュー糖、溶いた卵、生クリームの順に加えて練り混ぜ、バナナも加える。

つくりかた 4 最後にふるった小麦粉をくわえてさっくりと混ぜ、①の箱に流し170℃のオーブンで20~30分くらい焼いて切り分ける。



バナナの代わりにりんごを使ったりレーズンやクルミをプラスしても美味しいですよ。

チーズや生クリームには別名「発育ビタミン」「美容ビタミン」と呼ばれる肌の正常な代謝に欠かせないビタミンが含まれます。チーズのカルシウムは、たんぱく質と結合した状態で含まれているため、吸収されやすくなっているのも特徴です。バナナは消化吸収に優れた食品で、カリウムも豊富に含まれ体内の余分な塩分を排泄する働きがあります。