

トマトクリームソースパスタ



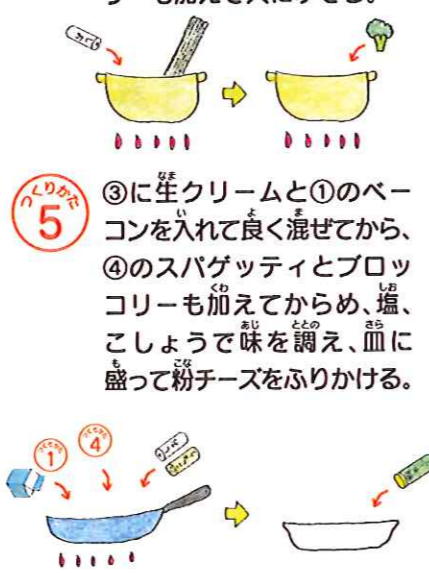
できるまでの時間
30分

材料 | 6人分

ベーコン.....4枚(80g)	スパゲッティ(1.6mm).....450g
オリーブオイル.....大さじ2	塩.....適量
にんにく.....1かけ	ブロッコリー.....1/2株(150g)
トマトホール缶.....2缶(800g)	生クリーム.....1/2カップ(100ml)
トマト(完熟).....大1個(300g)	塩、こしょう.....少々
	粉チーズ.....大さじ3(18g)

- 1 ベーコンは1cm幅に切り、フライパンに油をひかずにカリカリになるまで炒め、ペーパータオルなどの上に取り出しておく。
- 2 ①のフライパンにオリーブオイルと薄切りのにんにくを入れて火にかけ、にんにくに焦げ色がついてきたら取り出しておく。
- 3 トマトホール缶はボウルにあけて手で崩し、生のトマトは湯むきして皮と種を除き、ざく切りにして②のフライパンに入れ、中火で15分くらいゆっくり煮込む。

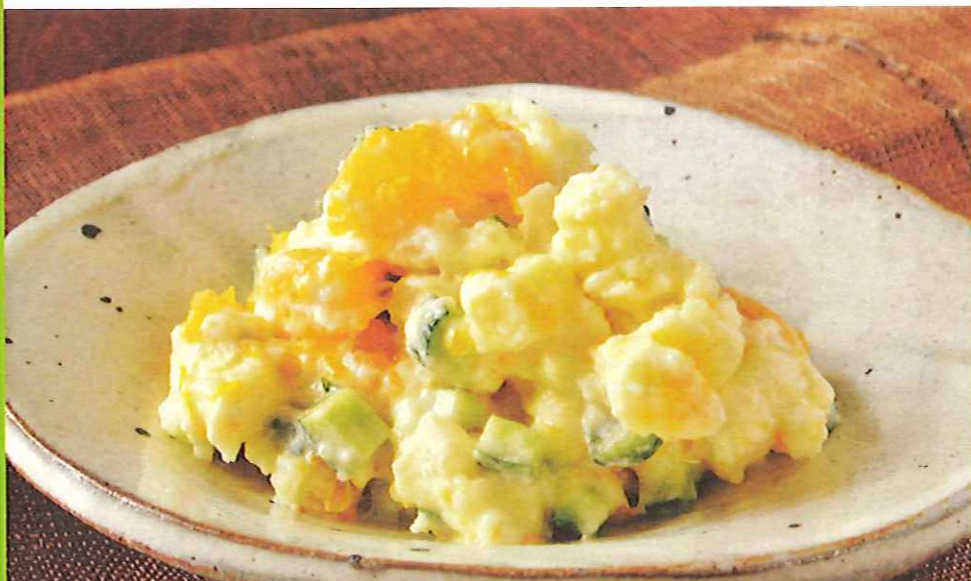
- 4 たっぶりの湯に多めの塩を入れてスパゲッティを表示通りにゆで、ゆで上がる1~2分前に小房に分けたブロッコリーも加えて共にゆでる。
- 5 ③に生クリームと①のベーコンを入れて良く混ぜてから、④のスパゲッティとブロッコリーも加えてからめ、塩、こしょうで味を調え、皿に盛って粉チーズをふりかける。



スパゲッティをゆでる時はたっぷりのお湯で、塩は多めにいれましょう。

トマトの真っ赤な色はリコピンと呼ばれる色素の赤で、ホールトマトは生のトマトと比較し約2~3倍も多く含まれます。リコピンには動脈硬化の予防、喘息の改善、美肌効果などがあるとされており、また、脂溶性の色素のため生クリームやバターなどを組み合わせると効果がぐんとアップします。

チーズとじゃがいものミルクサラダ

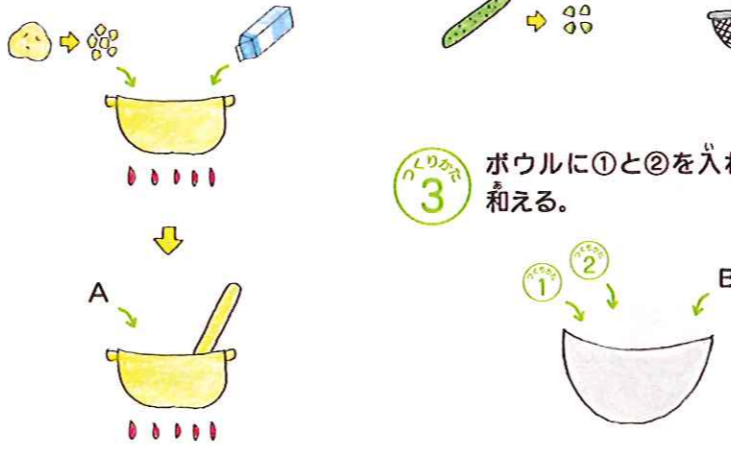


できるまでの時間
20分

材料 | 6人分

じゃがいも.....4個(600g)	プロセスチーズ.....80g
牛乳.....1.1/2カップ(300ml)	きゅうり.....1本(100g)
A 塩、こしょう.....少々	みかん(缶詰).....170g
バター.....10g	B マヨネーズ.....大さじ2
	塩、こしょう.....少々

- 1 じゃがいもは皮をむいてやや小さめに切り、一度水洗いをしてから、分量の牛乳でやわらかくなるまで煮る。牛乳を全て煮きってから、Aを加えて煮しておく。
- 2 チーズときゅうりは7~8mmの角切りにし、みかんの氷気は切っておく。
- 3 ボウルに①と②を入れ、Bで和える。



じゃがいもを牛乳で煮ると焦げやすいので、時々下から混ぜてください。

牛乳は多くの栄養素をバランスよく含む食品ですが、ビタミンC・食物繊維・鉄がほとんど含まれていません。これらの栄養素をバランスよく含む食品と組み合わせるとバランスの良い食事を心がけましょう。じゃがいもはビタミンCがでんぷんと結びついているため加熱しても壊れにくく、ビタミンCの供給源としておすすめです。

ヨーグルト白玉のフルーツポンチ

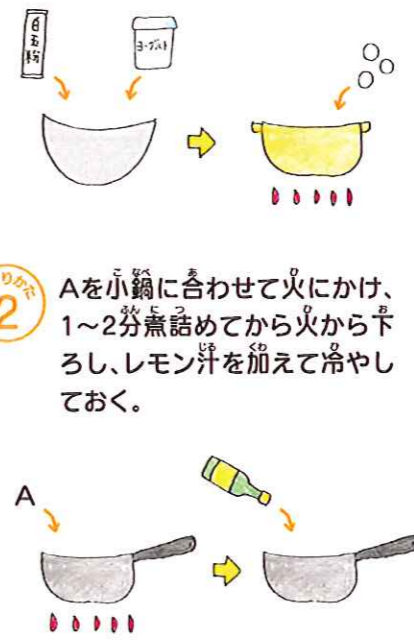


できるまでの時間
15分

材料 | 6人分

白玉粉.....150g	レモン汁.....小さじ2
ヨーグルト.....150g	スイカ.....200g
A 氷.....2カップ(400ml)	キウイ.....1個(120g)
グラニュー糖.....80g	

- 1 白玉粉にヨーグルトを加えて良く練り混ぜ、丸めて熱湯でゆで、浮いてきたら冷たい水にとる。
- 2 Aを小鍋に含ませて火にかけ、1~2分煮詰めてから火から下ろし、レモン汁を加えて冷やしておく。
- 3 スイカとキウイは皮をのぞいて好みの形に切る。
- 4 氷気を良く切った①の白玉団子に②のシロップをかけ、③のフルーツをのせる。



白玉粉とヨーグルトを合わせる時は、少しずつ加えて固さを調節しましょう。

スイカやキウイなどの果物や乳製品にはカリウムが豊富に含まれています。汗をたくさんかくとカリウムが減り、脱力感や食欲不振といった夏バテの原因となると言われているので、この時期は積極的に摂りたい栄養素です。また、乳製品はタンパク質を多く含むので血流量を増やし、体温調節をしやすくします。熱中症予防にもおすすめです。