

ひじきと粒々サラダのヨーグルトロールサンド



できるまでの時間
15分

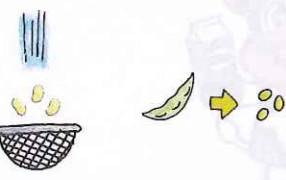
材料 | 8人分

ひじき(乾燥).....12g	A	ギリシャヨーグルト...大さじ4(60g)
ゆで大豆.....100g		レモン汁.....小さじ2
枝豆(冷凍).....30g		しょうゆ.....小さじ1/2
プロセスチーズ.....80g		塩、こしょう.....少々
マヨネーズ.....大さじ4		ホールコーン.....50g
		ホットドック用パン.....8個
		サラダ菜.....8枚

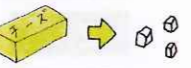
① ひじきは水で戻して洗い、さっとゆでておく。



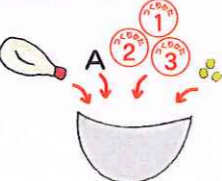
② 大豆も熱湯をかけ、枝豆はゆでてさやから豆を取り出しておく。



③ チーズは豆に合わせた大きさに切る。



④ マヨネーズにAを加え、①～③とホールコーンも加えて混ぜ合わせる。



⑤ パンの切り込みにサラダ菜を敷き、④のサラダを詰める。

(ギリシャヨーグルトとは)
一般的なヨーグルトの製造方法に「水切り」という行程を加えるので、コクがありクリーミーな仕上がりのヨーグルトです。普通のプレーンヨーグルトを使う場合は1～2時間水切りしてから使いましょう。

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・鉄・食物繊維がほとんど含まれていません。大豆や枝豆などの豆類、ひじきなどの海藻類にはこれらの栄養が豊富に含まれているので牛乳・乳製品と一緒に食べることで、栄養のバランスがぐんとアップします。

豆腐入りクリーミーグラタン

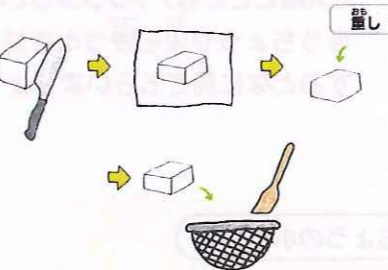


できるまでの時間
25分

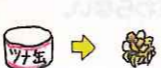
材料 | 8人分

木綿豆腐.....400g	A	牛乳.....3カップ(600ml)
ツナ缶.....大1缶150g		塩.....小さじ2/3
玉ねぎ.....1/2個(100g)		こしょう.....少々
セロリ.....1/3本(30g)		生クリーム...1/3カップ(65ml)
サラダ油.....適量		ピザ用チーズ.....80g
バター.....20g		セロリの葉.....少々
小麦粉.....大さじ5		

① 豆腐は厚さを半分にし、ペーパータオルなどに包んで重しをのせ、十分水気を切ってから粗いざるなどで裏ごししておく。

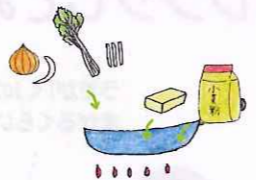


② ツナ缶は軽く油を切ってほくしておく。



豆腐の水気をしっかり切ると、濃厚な味になります。

③ 玉ねぎとセロリは千切りにし(葉の部分は飾り用にとっておく)、サラダ油でしんなりするまで炒めてからバターを足し、小麦粉も加えて炒める。



④ ③に牛乳を加えてのばし、濃度がついてきたら①と②を加え、Aで味を調えて生クリームを加える。

⑤ ④をグラタン皿に入れてピザ用チーズをのせ、220～230℃に予熱したオーブンで7～8分くらい焼き、セロリの葉のみじん切りを散らす。

栄養豊富な牛乳を原料としたチーズには牛乳の栄養成分がぎゅっと凝縮されています。牛乳を飲むとお腹がゴロゴロしやすい方にも製造途中でその原因となる乳糖が取り除かれるので、カルシウム供給源としてもおすすめです。さらにビタミンAやビタミンB2が豊富に含まれているので体内で美肌効果や脂肪燃焼効果が期待できます。

バナナクレープ

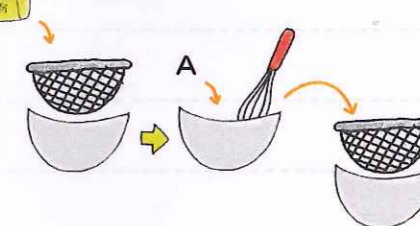


できるまでの時間
30分
(凍かせる時間除く)

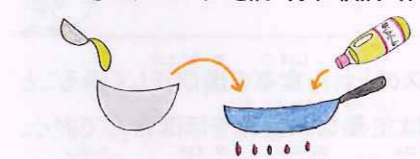
材料 | 8人分

A	小麦粉.....120g	B	バナナ.....6本
	牛乳...1・1/2カップ(300ml)		レモン汁.....小さじ2
	卵.....1個		生クリーム...1カップ(200ml)
	砂糖.....大さじ2		グラニュー糖.....大さじ3
	塩.....少々		セルフィーユ.....適量
	バター.....15g		
	サラダ油.....適量		

① ふるった小麦粉をボウルに入れ、Aを加えて泡立て器でよく混ぜ、出来れば一度漉してから室温で10分くらい寝かせ、クレープ生地を作る。

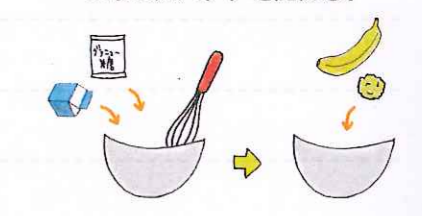


② ①に溶かしバターを加え、フライパンに薄くサラダ油を熱して薄いクレープを焼く。(8枚焼く)



③ バナナ2本分はフォークでつぶしておき、残りは縦半分に切ってレモン汁を振る。

④ 生クリームにグラニュー糖を入れて8分くらい泡立て、③のつぶしたバナナを加える。



⑤ ②の冷めたクレープに④のソースを敷き、③の半分にしたバナナをのせて巻き、皿に盛ってセルフィーユを飾る。

火加減に注意しながら焼きましょう。少し焼き色がついたくらいが美味しく見えますよ。

バナナなどの果物に多く含まれるビタミンCは骨や筋肉の結合に欠かせないコラーゲンの生成に必要な栄養素です。カルシウム吸収率のよい乳製品との相性は抜群です。また、バナナは皮がついたままフライパンやオーブンで焼くことで腸内環境を整えてくれるオリゴ糖が増加します。