

チキンのミルクトマトソース・チーズライス添え



できるまでの時間
40分

材料 | 6人分

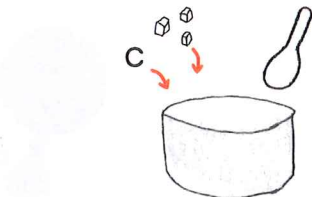
鶏もも肉……………1枚(300g)	牛乳……………2/3カップ(130ml)
塩、こしょう……………少々	B トマトペースト……………大さじ1
小麦粉、サラダ油……………各適量	塩、こしょう……………少々
にんにく……………1かけ	生クリーム……………大さじ5(75ml)
玉ねぎ……………1/2個(100g)	ご飯……………小6膳分(600g)
バター……………10g	C 顆粒コンソメ……………小さじ2
トマトホール缶……………1缶(400g)	塩、こしょう……………少々
A 固形スープの素……………1個	プロセスチーズ……………1袋(74g)
ローリエ……………1枚	ブロッコリー……………1/2株(150g)
水……………1/3カップ(65ml)	

1 鶏肉は2~3cmの大きさに切り、塩、こしょうをしてから小麦粉を薄くつけ、フライパンに少量のサラダ油を熱して両面をこんがりと焼いておく。

2 煮込み用鍋にサラダ油とみじん切りのにんにく、玉ねぎを入れてやや色がつくまで炒め、つぶしたトマト缶とAを加えて5~6分煮込む。

3 ②に牛乳を加え、温まってきたら①の鶏肉を入れてさらに煮込み、Bと生クリームを加えて味を調える。

4 ご飯は炊き立ての熱いうちにCを加えて味をつけ、刻んだチーズも加えて混ぜる。



5 ④のご飯に①のソースと小房に分けて塩ゆでしたブロッコリーを添える。

にんにくと玉ねぎをしっかりと炒めるとコクが出て一層美味しくなります。

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人もいますが、チーズにはその原因となる乳糖が分解されているので、ゴロゴロしやすい人も安心して食べることができます。また、カルシウムやビタミンA、ビタミンB₂など牛乳の栄養が10倍に凝縮され手軽に栄養補給できるので、おやつや料理に使うことをおすすめします。

カラフル野菜のクリームスープ

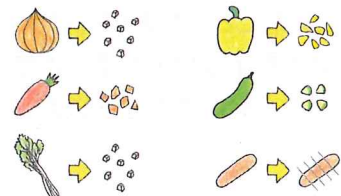


できるまでの時間
20分

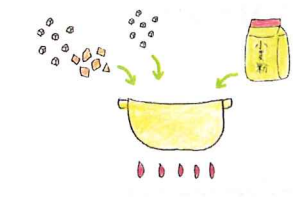
材料 | 6人分

玉ねぎ……………1/2個(100g)	小麦粉……………大さじ2
にんじん……………1/3本(50g)	A 水……………2カップ(400ml)
セロリ……………1/4本(25g)	固形スープの素……………1個
パプリカ(黄)……………1/2個(75g)	牛乳……………3カップ(600ml)
ズッキーニ……………1/2本(75g)	B 塩……………小さじ1/2
ウィンナー……………6本(90g)	こしょう……………少々
サラダ油……………適量	生クリーム……………大さじ3

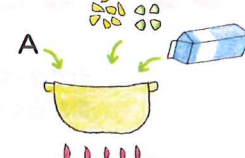
1 野菜は全て1~2cmの角切りにし、ウィンナーも同じくらいの大きさに切る。



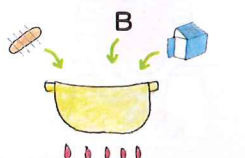
2 鍋にサラダ油を熱して①の玉ねぎとにんじんを良く炒め、セロリも加えて軽く炒めてから小麦粉をふり入れる。



3 ②にAを加えて良く混ぜ、野菜がやわらかくなるまで火を通してから①のパプリカとズッキーニ、牛乳を加える。



4 温まってきたら①のウィンナーを加え、Bで味を調えて生クリームを加える。



野菜の旨みがたっぷり味わえるスープです。

白・黄・赤・茶・緑・黒といった色とりどりの料理は、目でみて楽しめるだけでなく、栄養バランスも優れています。野菜には牛乳に不足しがちなビタミンCや食物繊維が豊富に含まれているので、これらを組み合わせることで栄養バランスが良くなります。ご家庭での料理も彩りを意識してみましょう。

ヨーグルトのミルクプリン・フルーツソース

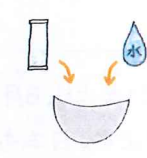


できるまでの時間
15分

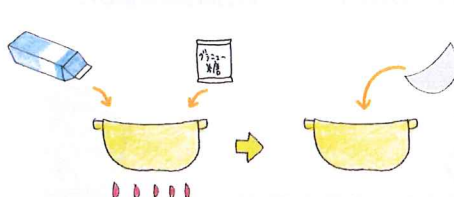
材料 | 6人分

粉ゼラチン……………8g	レモン汁……………小さじ2
水……………大さじ3	ソース
牛乳……………1・1/2カップ(300ml)	いちご……………6~8粒(100g)
グラニュー糖……………60g	はちみつ……………大さじ2
プレーンヨーグルト……………200g	ミントの葉……………6枚
	プリンカップ……………6個

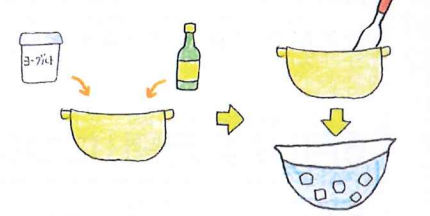
1 粉ゼラチンは分量の水で戻しておく。



2 鍋に牛乳とグラニュー糖を入れて火にかけ、温まってきたら火を止め、①のゼラチンを加えて溶かす。



3 ②にヨーグルトを混ぜ込んで(滑らかにならない時は裏ごしする)、滑らかになったらレモン汁を加え、鍋ごと氷水につけて混ぜながら、量くなるまで十分に冷やす。



4 ③をカップなどに等分に流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

5 ソースは粗く刻んだいちごにはちみつを加え、固まった④のプリンにかけ、ミントの葉を飾る。

ソースはいちごの他にキウイやメロンでも良いですよ。

ヨーグルトには善玉菌が豊富に含まれており、善玉菌は腸内環境を整えるのに効果的と言われています。さらに、牛乳に含まれる乳糖や、ハチミツに含まれるオリゴ糖は善玉菌のエサになるので、合わせて食べると便秘の解消が期待できるデザートです。