

## チーズ入りミートボールのミルクスープカレー



材料 | 8人分

玉ねぎ	1個(200g)	A 塩	小さじ1/3
にんじん	1/2本(80g)	こしょう	少々
じゃがいも	2個(300g)	B 卵	1/2個
サラダ油	適量	パン粉	大さじ4
小麦粉	大さじ2	クリームチーズ	50g
水	2・1/2カップ(500ml)	小麦粉	適量
圆形スープの素	1個	ズッキーニ	1/2本(75g)
牛乳	2・1/2カップ(500ml)	C ウスターソース	大さじ1
カレールウ(中辛)	60g	塩、こしょう	少々
合いびき肉	300g	パセリ	少々
玉ねぎはくし壺に切り、にんじんとじゃがいもは乱切りにする。		ご飯	小8合(900g)
鍋に適量のサラダ油を熱して①を良く炒め、小麦粉を盛って難く炒めてから水500mlと圆形スープの素を加え、野菜がある程度やわらかくなるまで煮込む。		④ 合いびき肉をボウルにとり、Aを加えて練ってからBを加え、更に蓋を温めでやわらかくしておいたクリームチーズを加えて2cm大に丸める。	
②に牛乳を加え、火を弱めて更に煮込み、刻んだカレールウを加えて溶かしておくる。		⑤ フライパンにサラダ油を熱し、半肩切りにしたズッキーニを炒めて取り出し、繰りて、薄く小麦粉をついた④を焼きつける。	
③に⑤を加えて軽く煮込み、最後にCで味を調えて器に盛り、パセリのみじん切りを混ぜたご飯を添える。		⑥ 牛乳を加えて軽く煮込み、最後にCで味を調えて器に盛り、パセリのみじん切りを混ぜたご飯を添える。	

ミートボールは最後に入れるときれす綺麗に仕上がりります。

牛乳や乳製品にはカルシウムが豊富に含まれますが、食べた全ての量が体に吸収されるわけではありません。牛乳に不足しがちなビタミンCは野菜に多く含まれるだけなく、カルシウムの吸収を手助けしてくれます。強い骨を作るためには野菜や果物などのビタミンCを多く含む食品と乳製品の組み合わせがおすすめです。

## ポーチドエッグのヨーグルトサラダ



材料 | 8人分

卵	8個	ギリシャヨーグルト	50g
塩、酢	少々	マヨネーズ	大さじ2
卵	1/2個	レモン汁	小さじ1
グリーンアスパラガス	16本	塩、こしょう	少々
ミニトマト(赤・黄)	各8個		
ロースハム	8枚		



### (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。

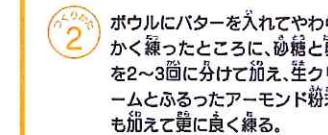
水切りをしたヨーグルトをマヨネーズの代わりに使用することで、カロリーやコレステロールを抑えカルシウムの摂取が期待できます。また、ヨーグルトに含まれる乳酸菌には腸内にビフィズス菌などの善玉菌を増やして、悪玉菌を減少させる働きがあります。腸の健康を守り、新陳代謝を活発にすることは老化防止にも効果的です。

## グラノーラのボックスケーキ



材料 | 8人分

小麦粉	180g	卵	1個
ベーキングパウダー	小さじ2/3	生クリーム	1/4カップ(50ml)
シナモン	少々	アーモンド粉末	60g
バター	80g	ごろっとグラノーラ(宇治抹茶)	40g
砂糖	60g	アルミホイル、オーブンシート	適量



グラノーラは他の種類でも良く合いますよ。

食べ物をよく噛み味わうことを咀嚼といい、私たちが生きていくためにはとても大事な作業です。グラノーラにはしっかりとした歯ごたえがあるので、よく噛んで食べることで脳の活性化や、虫歯・歯周病予防、消化管への負担減少が期待できます。