

チリコンカンクリームライス



材料6人分

にんにく	2片
オリーブオイル	大2
ごぼう	1/3本(65g)
玉ねぎ	大1個(300g)
ウインナー	12本(200g)
豚ひき肉	300g
しいたけ	6個(70g)
カットトマト缶	2缶(800g)
ローリエ	1枚
ブイヨン(顆粒)	大1
チリパウダー	大2
A トマトケチャップ	大3
はちみつ	大3
塩、こしょう	少々
かぼちゃ	1/8個(正味120g)
金時豆(水煮)	1カップ(約135g)
生クリーム	50ml
アボカド	1個(230g)
バセリ	適量
細切りチーズ	適量
粉チーズ	適量
〈雑穀ミルクライス〉	
米	4合
押し麦	1/2合(70g)
牛乳	1・1/2カップ(300ml)
水	1・1/4カップ(250ml)

〈栄養ポイント〉

集中力を司る脳の唯一のエネルギー源はブドウ糖ですが、起きてすぐの脳は一番ブドウ糖が不足している時。牛乳を飲むと脳が活性化されると同時に、リラックス効果があるセロトニンが生成されるので、身体も脳も非常に落ち着いた状態となります。安全面を考えても、朝食で集中力をアップさせておくことをおすすめします！根菜類の栄養、食物繊維がたっぷり摂れるトマトのソースは、生クリームでコクと旨味を出し、いただきやすきました。

海老ボールのアジアン風サラダ



作り方／調理時間 約40分

- ① にんにくは固い部分だけ切り、包丁の腹でつぶし、皮と芯を取りみじん切りにしてフライパンに入れ、オリーブオイルをかけておく。ごぼうは丸めたアルミホイルなどでこすり洗いをして皮ごと薄切りにし、水につけてアクを抜く。玉ねぎはみじん切りにして中火でじっくりと炒め、2~3cmくらいの斜め切りにしたウインナーと一緒に炒め、ごぼうと豚ひき肉、しいたけの薄切りを加え、炒め合わせる。
- ② ①を大鍋に移してトマト缶を加え、半分に折ったローリエ、A、金時豆を加えて中火で煮る。かぼちは種を取ってラップに包み、電子レンジ(500W)で1分加熱してから薄く皮をぞぎ、1~2cm角に切り、耐熱のポウルに入れてラップをかぶせ、電子レンジ(500W)で1分加熱し、煮込んでいる鍋に加えて混ぜ、生クリームを加える。
- ③ 米は洗って30分くらいつけてから水気を切る。分量の牛乳と水を入れ、押し麦を加え、炊飯する。炊き上がった雑穀ミルクライスに②のソースをたっぷりとかけ、角切りのアボカドとバセリのみじん切り、さらに細かく切った細切りチーズと粉チーズをかける。

材料6人分

むきえび(冷凍)	80g
片栗粉	少々
酒	少々
春雨(乾燥)	20g
おから	100g
A 牛乳	大4
片栗粉	70g
トマトケチャップ	大3
塩	小1/2
ブラックペッパー	小1
揚げ油	適量
リーフレタス	4枚(約30g)
紫キャベツ	1/8個(100g)
きゅうり	1/2本(50g)
バブリカ(赤)	1/4個(40g)
レモンの輪切り	3枚
クリームチーズ	45g
ブラックペッパー(お好みで)	少々

(ドレッシング)
牛乳 大2
スイートチリソース 大1・1/2
レモン汁 大1・1/2
マヨネーズ 大5

作り方／調理時間 約20分

- えびは自然解凍し、竹串などで背わたを取り片栗粉と酒をまぶし、揉んで汚れを取ってさっと水洗いをする。ドレッシングの材料は合わせておく。
- 春雨は熱湯で茹でて食べやすい長さに切る。続けて同じ熱湯で①のえびをさっと茹で、2cmくらいの大きさに切る。
- ボウルにおからとAを入れてよく混ぜ、塩、ブラックペッパーと②のえびを混ぜ、直径3~4cm、厚み1cmくらいの小判型18個に成形し、中温に熱した揚げ油でじっくり揚げる。
- 器に切り揃えた野菜と②の春雨、③の海老ボール、レモンの半月切り、小さいスプーン2本で丸く取ったクリームチーズのせ、①のドレッシングをかけて最後にお好みでブラックペッパーをふる。

〈栄養ポイント〉

タイ料理の生春巻きやナシゴレンなどに使われるスイートチリソースと牛乳を合わせて甘く爽やかなドレッシングに仕上げました。「おから」は、食物繊維が多く女性におすすめです、バサついた食感を牛乳や片栗粉でしつらううちに変身させ、面白いサラダにしました。腸に住む免疫細胞の源は、牛乳や乳製品、おからなどのタンパク質なのです。細菌やウィルスに負けない強い身体作りをしましょう！

ほうじ茶プリン



材料6人分

ゼラチン	8g
水	大3(45ml)
ほうじ茶(カフェインレス)	10g
牛乳	630ml
砂糖	大2
生クリーム	70ml
ウーロン茶	100ml
黒みつ	大2
粒あん	大4~5(90g)
黒豆煮豆	12粒(12g)
あられ	適量

作り方／調理時間 約20分

- ① ゼラチンは分量の水(45ml)でふやかしておく。小鍋にほうじ茶の茶葉、牛乳、砂糖を入れ、軽く沸騰したら弱火にし、2~3分煮出し、細かいざるや茶漉しで濾す。(2回ほど漉すと美しい仕上がりに)
- ② ①が熱いうちに鍋に戻し、ふやかしておいた①のゼラチンを入れて溶かす。ゼラチンが溶けたら生クリームを加え、全体を混ぜたら器に注ぎ、冷蔵庫で冷やし固める。
- ③ 小鍋にウーロン茶と黒みつを入れ、混ぜながら中火にかけてとろみがついたら火を止め、冷蔵庫で冷やしておく。
- ④ 固まった②に、粒あんと黒豆煮豆、あられをのせ、冷やしておいた③のソースをかける。

〈栄養ポイント〉

暑い夏に気を付けたい「熱中症」ですが、運動した後に牛乳を摂取すると予防できるといわれています。牛乳の「アルブミン」というタンパク質には血液を増やす働きがあるので体温調整がしやすくなり、スムーズに汗を出して体温を下してくれるのです。ぶるんと気持ちの良い食感のプリンなどはとてもおすすめです。小豆や黒豆で食物繊維も摂れますよ♪