

チーズ入りミートボールのミルクカレー



できるまでの時間
25分

材料 | 6人分

玉ねぎ……………1個(200g)	塩、こしょう……………少々
にんじん……………1/3本(60g)	卵……………1/3個
じゃがいも……………2個(300g)	パン粉……………大さじ4
サラダ油……………適量	クリームチーズ……………40g
小麦粉……………大さじ2	小麦粉……………適量
水……………2・1/2カップ(500ml)	ズッキーニ……………1/2本(75g)
固形スープの素……………1個	ウスターソース……………小さじ2
牛乳……………2・1/2カップ(500ml)	塩、こしょう……………少々
カレールウ(中辛)……………60g	パセリ……………少々
合いびき肉……………250g	ご飯……………小6膳分(600g)

① 玉ねぎはくし型に切り、にんじんとじゃがいもは乱切りにする。

② 鍋に適量のサラダ油を熱して①を良く炒め、小麦粉を振って軽く炒めてから水500mlと固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。

③ 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。

ミートボールは最後に入れてと崩れず綺麗に仕上がります。

④ 合いびき肉をボウルにとり、塩、こしょうを加えて練ってからAを加え、更に室温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。

⑤ フライパンにサラダ油を熱し、半月切りにしたズッキーニを炒めて取り出し、続けて、薄く小麦粉をつけた④を焼きつける。

⑥ ③に⑤を加えて軽く煮込み、最後にB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。

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でなく、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



できるまでの時間
15分

材料 | 6人分

卵……………6個	ロースハム……………6枚
塩、酢……………少々	ギリシャヨーグルト……………50g
ブロッコリー……………1/2株(150g)	マヨネーズ……………大さじ2
スナップえんどう……………12本	レモン汁……………小さじ1
ミニトマト(赤・黄)……………各6個	塩、こしょう……………少々

① 小鍋に湯を沸かし、塩と酢を少々入れて替などで湯に鍋を作り、その中央に器に割っておいた卵を静かに入れ、ゆっくり回しながら火を通し、ペーパータオルなどの上に取り出しておく。

③ ミニトマトはへたを取り、大きければ2つに切る、ロースハムは半分にする。

④ ソースはヨーグルトにAを加えて良く混ぜておく。



② ブロッコリーは小房に分け、スナップえんどうは筋を取って塩ゆでする。

⑤ ①と②、③を盛り付け、④のソースをかける。

卵は好みの加減に火を通しましょう。

〈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「氷切り」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時間氷切りしてから使いましょう。

氷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で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



できるまでの時間
15分
(焼き時間を除く)

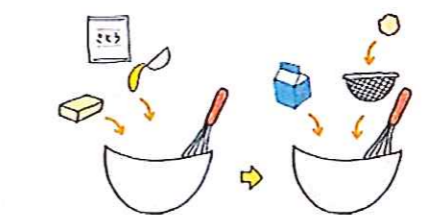
材料 | 6人分

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……………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、オープンシート……………適量

① 小麦粉にAを加えてふるっておく。



② ボウルにバターを入れてやわらかく練ったところに、砂糖と卵を2~3回に分けて加え、生クリームとふるったアーモンド粉も加えて更に良く練る。



③ ②に①の粉を加えて練らないように混ぜ、この生地を60g残して、アルミホイルとオープンシートで四角い箱を作って入れ、平らにのばす。



④ ③の上にグラノーラを一箇に散らして軽く押さえ、③の残しておいた生地を小さくちぎってのせ、これを170~180℃に予熱したオーブンで20~25分くらい焼く。

⑤ ④が焼き上がった後、好みの大きさに切る。

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。