

## 二種のチーズのちらし寿司

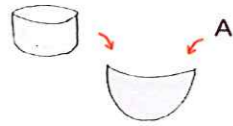


できるまでの時間  
**15分**  
(炊飯時間を除く)

材料 | 8人分

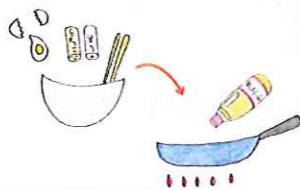
米……………2・1/2合(375g)	卵……………3個
米酢……………大さじ2	塩、こしょう……………少々
レモン汁……………大さじ1	サラダ油……………適量
砂糖……………大さじ2	たらこ……………2腹(120g)
塩……………小さじ2/3	ブロッコリー……………1/2株(150g)
カッターチーズ……………100g	
スモークチーズ……………100g	

**1** 米は洗って炊飯し、炊き上がってすぐ、合わせておいたAを加えて混ぜ合わせ、十分冷ましておく。



**2** カッターチーズは大きくほぐし、スモークチーズは1cmくらいのココロに切る。

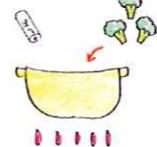
**3** 卵は塩、こしょうを加えて溶きほぐし、サラダ油でふんわりとした炒り卵を作る。



**4** たらこはそのまま、フライパンにクッキングシートを敷いて焼き、取り出して1cmくらいに切る。



**5** ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでする。



**6** ①の寿司飯の上に②～⑥を彩りよく散らす。

たらこ他にスモークサーモンや鮭フレークでもおいしいですよ。

白・黄・赤・茶・緑・黒といった彩りの良い料理は、目で見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よくなります。ご家庭での料理も彩りを意識してみましょう。

## みそ風味のミルクチャウダー

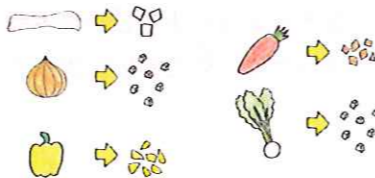


できるまでの時間  
**25分**

材料 | 8人分

ベーコン……………2枚(40g)	水……………3カップ(600ml)
玉ねぎ……………1個(200g)	固形スープの素……………1個
パプリカ(黄)……………1/2個(75g)	あさり(むき身)……………130g
にんじん……………小1/2本(60g)	牛乳……………4カップ(800ml)
かぶ……………2個(200g)	白みそ……………大さじ3(54g)
サラダ油……………適量	塩、こしょう……………少々
バター……………15g	生クリーム……………1/3カップ(65ml)
小麦粉……………大さじ3	かぶの葉……………適量

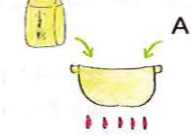
**1** ベーコン、玉ねぎ、パプリカは1cmの角切り、にんじんとかぶも皮をむいて同じ大きさに切る。



**2** 鍋にサラダ油とバターを入れ、①のベーコン、玉ねぎ、にんじんを炒め、油が十分まわったら残りの①を加えて軽く炒める。



**3** ②に小麦粉を振り入れて軽く炒め、Aを加えて野菜がやわらかくなるまで煮込む。



**4** ③にあさりと牛乳を加えて温め、みそを溶き入れて塩、こしょうで味を調え、最後に生クリームと刻んだかぶの葉を散らす。



野菜と小麦粉は焦がさないように炒めましょう。

大豆を発酵させてつくるみそは意外にも牛乳・乳製品との相性がばっちり。牛乳たっぷりのチャウダーにみそを加えることで、口当たりがまるやかになりコクが生まれます。牛乳が苦手な方でも食べやすくなるのでシチューやグラタンでもお試しください。

## ヨーグルトといちご風味の桜餅



できるまでの時間  
**30分**

材料 | 8人分 (1人2個ずつ)

いちご……………6~7個(100g)	小麦粉……………100g
白玉粉……………大さじ2(18g)	サラダ油……………適量
練乳……………大さじ1(20g)	白こしあん……………200g
プレーンヨーグルト……………120g	桜の葉……………16枚
水……………大さじ4(60ml)	

**1** いちごはへたを取って器に入れ、フォークで細かく潰しておく。



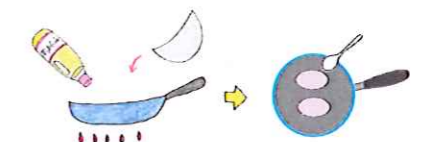
**2** ボウルに白玉粉を入れ、①、練乳、ヨーグルト、水を少しずつ入れて滑らかにしていく。



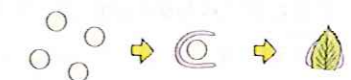
**3** 最後にふるった小麦粉を加えて良く混ぜ合わせる。



**4** フライパンにサラダ油を軽く熱し、スプーンで③の生地を楕円形に流して両面を焼く。



**5** ④が少し冷めてから16個に丸めた白あんを包み、塩抜きした桜の葉で包む。



ピンクの色が残る様に焼き加減には気を付けてください。

牛乳や乳製品にはカルシウムが豊富に含まれますが、食べたすべ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は野菜や果物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このようなビタミン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。