

# ジャンバラヤ風混ぜご飯



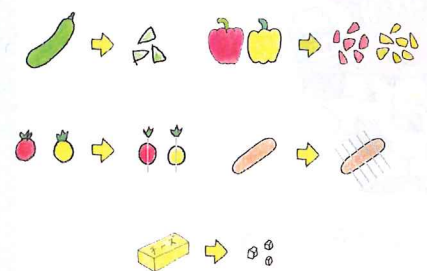
できるまでの時間  
20分

材料 | 6人分

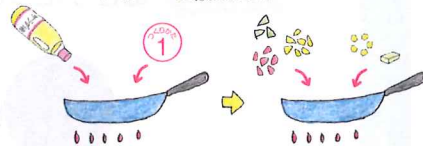
にんにく……………1かけ	ホールコーン……………大さじ3
玉ねぎ……………1/2個	サラダ油……………適量
セロリ……………1/3本	バター……………10g
ズッキーニ……………1/2本	ケチャップ……………大さじ4
赤・黄パプリカ……………各1/3個	生クリーム……………大さじ2
ミニトマト(赤・黄)……………各6個	カレー粉……………小さじ1
ウィンナーソーセージ……………6本	塩、こしょう……………少々
プロセスチーズ……………50g	ご飯……………6人分

**1** にんにくは細かいみじん切り、玉ねぎとセロリはやや粗めのみじん切りにする。

**2** ズッキーニ、パプリカは小さめの乱切りにし、ミニトマトはヘタを除いて縦に2つに切り、ウィンナーソーセージは1cmの輪切り、プロセスチーズは角切りにする。



**3** フライパンにサラダ油をひき、①を入れて火にかけ、やや色がつくくらいまで炒めてから②のズッキーニとパプリカ、ホールコーンも入れて炒め、バターを加える。



**4** ③にウィンナーソーセージを入れて炒めてからAを加えて味をつけ、②のミニトマトも加えたものを、炊き立ての熱いご飯に混ぜ込み、チーズを散らす。

夏野菜をたっぷり使い、辛さは好みに調整してください。

チーズは牛乳の栄養素が約10倍に凝縮されており、おやつやお料理に使うことで手軽に栄養補給できます。また、牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする人もいますが、製造する過程でその原因となる乳糖が分解されているので安心して食べることができます。

# カリフラワーとネギの白いスープ

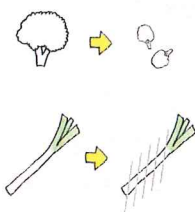


できるまでの時間  
15分

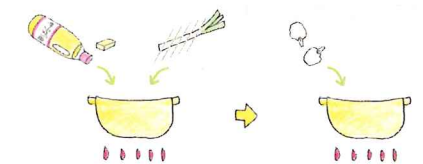
材料 | 6人分

カリフラワー……………1/2個(150g)	A	水……………1・1/2カップ(300ml)
長ねぎ(白い部分)……………1本分		固形スープの素……………1個
サラダ油……………適量	B	牛乳……………3カップ(600ml)
バター……………10g		塩……………小さじ1/2
小麦粉……………大さじ2		こしょう……………少々
		クルトン……………大さじ1

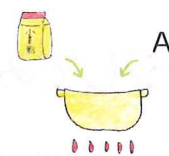
**1** カリフラワーは細かくほぐし、長ねぎは斜め薄切りにする。



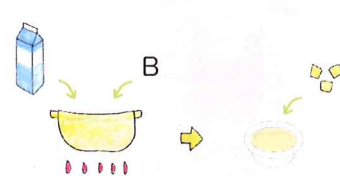
**2** サラダ油とバターを軽く熱してから、まず長ネギを色を付けないようにしんなりするまで炒めてからカリフラワーも加えて炒める。



**3** ②に小麦粉を入れて軽く炒めてからAを加え、カリフラワーがやわらかくなるまで煮込む。



**4** ③に牛乳を加え、Bで味をつけて器に盛り、クルトンを散らす。



野菜と粉を炒める時は焦がさないようにします。

栄養豊富な牛乳・乳製品ですが、ビタミンCや食物繊維はほぼ含まれません。野菜にはビタミン類・食物繊維が豊富に含まれているのであわせて食べると食事全体の栄養バランスがアップします。牛乳に含まれる栄養素は加熱しても壊れにくいので、今回のようにスープにして飲むこともおすすめです。

# ジャムのチーズケーキ



できるまでの時間  
20分

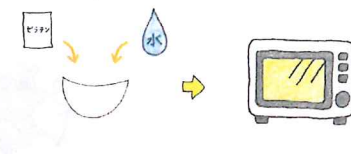
材料 | 6人分

生クリーム……………100g	ヨーグルト……………25g
グラニュー糖……………大さじ1/2	レモン汁……………小さじ1
粉ゼラチン……………4g	ジャム(低糖)……………50g
水……………大さじ1	ミント……………適量
クリームチーズ……………100g	

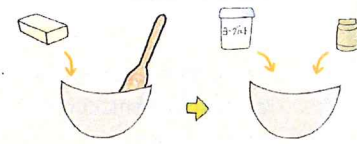
**1** 生クリームにグラニュー糖を加えてゆるめに泡をたてておく。



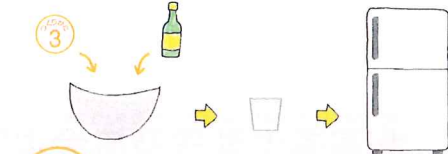
**2** 粉ゼラチンは分量の水でもどしてから、電子レンジで10~20秒または湯せんできまして①に少しずつ入れて混ぜ合わせておく。



**3** 室温でもどしたクリームチーズを別のボウルに入れてやわらかくなるまでよく練り、ヨーグルトとジャムも加えて混ぜる。



**4** ②に③とレモン汁を少しずつ入れて混ぜて滑らかにし、カップに流して冷やし固める。



**5** 出来上がりにミントを飾る。

ジャムはあまり甘くないもので好みの物と使ってください。

人の腸内には約100兆個の細菌があり、人の健康に様々な影響を与えています。これらは人体により働きをする「善玉菌」、老化や発がん性物質のもととなる「悪玉菌」、割合が多い方の味方となる「日和見菌」に分けられます。ヨーグルトにはビフィズス菌や乳酸菌などの善玉菌が豊富に含まれており、病気に負けない体づくりや便通改善効果が期待されています。