

バランスのとれたジュシータコライス



材料6人分

米……………4合(600g)
牛乳……………1・1/2カップ(300ml)
ターメリック……………小さじ2

油(太白ごま油)……………適量
にんにく(みじん切り)……………3かけ
玉ねぎ(みじん切り)……………中1個(200g)
豚ひき肉……………400g
ナツメグ……………小さじ1/2
大豆水煮(みじん切り)……………200g
A [スイートチリソース・ケチャップ…各大さじ4
ウスターソース……………大さじ2
砂糖……………大さじ1

かぼちゃ……………80g
揚げ油……………適量
春巻きの皮(細切り)……………大1枚
卵……………6個
水……………大さじ2
レタス(細切り)……………3枚(50g)
トマト(角切り)……………1/2個(90g)
細切りチーズ(サラダ用)……………30g
クリームチーズ(角切り)……………30g
パプリカパウダー……………少々
マヨネーズ・ケチャップ……………お好みで

作り方/調理時間 約40分(米の浸水時間を除く)

- 米は洗って30分くらい浸水させてから水気を切る。牛乳とターメリックを入れて混ぜ、水を4合の目盛りの下くらい(少なめ)まで注ぎ、炊飯する。
- フライパンに油とにんにくを入れておく。そこに玉ねぎを入れ、中火で炒める。しっとりとしたら豚ひき肉を加え、火が通ったらナツメグを入れ、大豆も加えなじんだらAを加え混ぜまとまったら火を止める。
- かぼちゃをよく洗い、皮ごと5mm角くらいに切り、耐熱ボウルに入れてラップをかぶせ、電子レンジ(600W)で1分半温め、水気をキッチンペーパーでとる。小鍋に揚げ油を多めに入れ、中温で熱し、春巻きの皮とかぼちゃを揚げる。
- 皿に①のターメリックライスと②のタコライスソースを盛り、中心をくぼませておく。卵を耐熱のマグカップなどに割り入れ、水を(大さじ2)を入れ、電子レンジ(600W)で50秒加熱する。茶こしか小さいザルで水を切り、タコライスのかぼませたとおにぎりにのせる。レタス、トマト、細切りチーズ、クリームチーズ、③の揚げたかぼちゃと春巻きの皮をのせ、完成。

お好みで、マヨネーズやケチャップを最後にかけても◎ 彩りに、パプリカパウダーをあしらって。

※ご家庭の電子レンジによって、加熱時間、ワット数が異なりますのでご注意ください。

〈栄養ポイント〉

牛乳は加熱しても栄養素の損失がほとんどないため、炊飯しても安心です。コクや甘さ加わり、おいしさもアップします。今回はターメリックで美肌効果をプラス! 牛乳を摂る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、結果

集中力がアップします。牛乳を使ったランチで午後でも効率的に乗り切れそう! また、牛乳に不足している食物繊維(根菜・お豆)や、ビタミンがたっぷり摂れる一品です。食感も色々感じることができて、たのしい! 噛むことでさらに脳が活性化されるでしょう。

とうもろこしの冷製ジュレスープ



材料6人分

〈ジュレ〉

とうもろこし缶詰(粒)……………100g
缶詰の汁……………1/2カップ(100ml)
水……………1カップ(200ml)
コンソメ(顆粒)……………2g
粉ゼラチン……………5g
水……………大さじ1
塩……………小さじ1/3
ホワイトペッパー……………小さじ1/3

〈スープ〉

コーンクリーム缶……………1・1/2カップ(300ml)
牛乳……………1・1/2カップ(300ml)
生クリーム……………1/2カップ(100ml)
カレー粉……………小さじ1/3
塩……………小さじ1/3
ホワイトペッパー……………小さじ1/3
ハーブ(飾り用)(あれば)……………少々

作り方/調理時間 約30分

- ゼラチンを大さじ1の水でふやかしておく。
- 小鍋に缶詰の汁と水、コンソメを入れ、中火にかける。塩、ホワイトペッパーをふり、軽く沸騰したら火を止め、①を入れて混ぜる。
- 器にとうもろこしの粒を入れ、②を注ぎ、冷蔵庫で30分ほど冷やし固める。
- 小さめのザルとその下にボウルを用意し、コーンクリームを入れる。牛乳を加え、大きなスプーンでクリームをつぶしながらこす。生クリームも加えて混ぜる。
※コーンクリームは粒入りのものであれば、フードプロセッサーでクリーム状にしてからお使いください。
- ④にカレー粉、塩、ホワイトペッパーを加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫で冷やしてから固まった③の上からそっと注ぎ、刻んだハーブを飾る。

〈栄養ポイント〉

牛乳のたんぱく質は体内で消化されるときに生成されるオピオイドペプチドという成分は眠りを誘い、質の良い睡眠を促す作用があります。夏の夕食に、たまには冷たいスープを。ひんやり気持ち良くいただけ、安眠効果も期待できますよ。とうもろこしやカレーの風味は、夏バテなどで食欲がないときでも元気になる味!

果物いっぱいパンケーキ ~ヨーグルトクリーム~



材料6人分

〈生地(直径10cm6枚分)〉

絹豆腐……………1/2丁(150g)
卵……………1個
牛乳……………150ml
砂糖……………20g
強力粉……………90g
ベーキングパウダー……………大さじ1/2

ヨーグルト(加糖のもの)……………1/2カップ
ホイップしたクリーム……………1カップ
季節の果物……………適量
メープルシロップ……………お好みで
ハーブ(飾り用)(あれば)……………適量

作り方/調理時間 約20分

- 絹豆腐をボウルに入れ、泡立て器でなめらかにし、卵を入れさらに混ぜる。牛乳を入れ、ダマがないなめらかな生地になったら、砂糖、強力粉、ベーキングパウダーを加えて混ぜる。
- フライパンに油(分量外)をキッチンペーパーなどで薄く塗って、中火で熱し、お玉で10cmくらいの円形に落とし、両面焼く。
- ボウルにホイップしたクリームを入れ、そこに少しずつヨーグルトを加え、その都度しっかりと混ぜてなめらかなヨーグルトクリームにする。
- 皿に②の焼いたパンケーキをのせて③と、食べやすい大きさに切った果物を盛り付け、お好みでメープルシロップをかけ、ハーブなどをあしらって完成。

※フードプロセッサーなら、生地の材料を一気に入れて混ぜればあっという間にできますよ!

〈栄養ポイント〉

免疫細胞のもと「たんぱく質」。体内にウイルスが入り込んでもしっかりと撃退してくれるように、たんぱく質を含む牛乳、豆腐、卵を使いました。そしてその免疫細胞を活性化させるビタミンCを多く含む果物もプラスしているので、ウイルスに負けない強い体を作るにはぴったりの一品です。また、クリームにはヨーグルトも加えていますから、消化吸収もやすく、爽やかな酸味が食欲をそそります。