

## ポテトンかつ



### 材料6人分

|     |                            |
|-----|----------------------------|
|     | じゃがいも(可食部)・・・中3〜4個(正味300g) |
|     | マヨネーズ・・・・・・・・・・大さじ3        |
|     | にんにくすりおろし・・・・・・・・小さじ1/2    |
| A   | 生クリーム・・・・・・・・・・大さじ1        |
|     | 牛乳・・・・・・・・・・大さじ1・1/2       |
|     | 塩・こしょう・・・・・・・・各1つまみ        |
|     | ブロッコリー・・・・・・・・1/4個(50g)    |
|     | 玉ねぎ(薄切り)・・・・・・・・1/4個(40g)  |
|     | 豚もも薄切り肉・・・・・・・・18枚         |
|     | スライスチーズ・・・・・・・・3枚          |
|     | 塩こしょう・・・・・・・・適量            |
|     | 小麦粉・・・・・・・・80g             |
|     | 牛乳・・・・・・・・50ml             |
|     | 卵・・・・・・・・2個                |
|     | パン粉・・・・・・・・80g             |
|     | 揚げ油・・・・・・・・適量              |
| ソース | ケチャップ・・・・・・・・大さじ2          |
|     | マヨネーズ・・・・・・・・大さじ1          |
|     | ウスターソース・・・・・・・・大さじ2        |

### 作り方

#### 〈ポテトサラダの作り方〉

- 1 じゃがいもの皮をむき、乱切りしてから茹でる。茹で上がった後熱いうちにつぶし、Aの調味料を加えて混ぜる。
- 2 ブロッコリーを1〜2cmに切ってから茹で、薄切りにした玉ねぎは塩水(分量外)にさらす。
- 3 ①に②を加えて混ぜる。

#### 〈ポテトンかつの作り方〉

- 1 豚肉に塩、こしょうをふり、肉を2枚少し重ねて並べ、その上にポテトサラダ、スライスチーズ1/2枚をのせ、肉1枚を上からかぶせ、下から包む。これを6つ作る。
- 2 ①を小麦粉、牛乳を入れてといた卵液、パン粉の順につけ、中温に熱した油で揚げる。
- 3 ソースは、ケチャップとマヨネーズをよく混ぜ、そこにウスターソースを加えて混ぜる。②を食べやすい大きさにカットし、食べる直前にソースをかけて完成。

### 効果効用

季節の変わり目は、風邪のウイルスが鼻やのどから侵入してくるので、粘膜を丈夫にしてくれるビタミンAとビタミンEはとても重要。牛乳にはその両方が含まれているので、風邪予防には強力な味方になってくれます。でも、どんなに気をつけていても体内にウイルスが入り込んでしまうこともありますよね？

そんな場合でも体に入ったウイルスを撃退してくれるように、このレシピには免疫細胞のもととなる良質なたんぱく質を含む豚肉とチーズ、卵、そしてその免疫細胞を活性化させるビタミンCを多く含むじゃが芋もプラスしているので、風邪予防としてぴったりの一品ですよ。

## とうきびミルクドレッシングのSalad



### 材料6人分

|   |                              |
|---|------------------------------|
|   | 牛乳・・・・・・・・・・30ml             |
|   | EXバージンオリーブオイル・・・・・・・・20ml    |
|   | コーンクリーム缶(クリームタイプ)・・・1缶(180g) |
| A | レモン汁・・・・・・・・大さじ1             |
|   | てんさい糖・・・・・・・・小さじ1            |
|   | 塩・・・・・・・・小さじ1/3              |
|   | ブラックペッパー・・・・・・・・少々           |

※生野菜はお好みのものをお使いください。

### 作り方

- 1 ボウルに牛乳とオリーブオイルを入れてしっかり混ぜたら、Aを加え混ぜ、完成。冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 最後にブラックペッパーをふりかける。

### 効果効用

牛乳に含まれる乳糖やオリゴ糖は、腸内の善玉菌の活動を促し、良い刺激を与えてくれます。そんな牛乳に、便秘解消に役立つ野菜「とうきび」をたっぷり使用し、食物繊維が豊富で腸内の摂りすぎた塩分や脂肪などをまるめとり、体外へ出してくれるチャカラをもっていきます。

そして食物繊維には必ず良質な油を一緒に加えることが大切。油と食物繊維と一緒に摂ると、腸の中で油が吸収されにくくなり、脂肪がたまりにくくなります。いつまでもキレイな女性でいるため、ぜひ覚えておいてくださいね。

## ミルクライス

### 材料6人分

|  |                         |
|--|-------------------------|
|  | 米・・・・・・・・2合             |
|  | 牛乳・・・・・・・・1/2カップ(100ml) |

### 作り方

- 1 米を洗って20〜30分浸漬させ、水気を切って炊飯器に入れる。
- 2 ①に牛乳を加え、2合の目盛りまで水(分量外)を入れてさっと混ぜて炊飯する。

## ミルクソースでいただく梨のデザート



### 材料6人分

|   |                       |
|---|-----------------------|
|   | コンデンスミルク・・・・・・・・大さじ2  |
| A | てんさい糖・・・・・・・・大さじ1     |
|   | 牛乳・・・・・・・・1/3カップ      |
|   | 白玉粉・・・・・・・・60g        |
|   | 砂糖・・・・・・・・大さじ1        |
|   | 牛乳・・・・・・・・55〜60ml     |
|   | 和梨・・・・・・・・小さめ1玉(340g) |
|   | 小豆(甘く煮たもの)・・・・・・・・適量  |
|   | 白ごま・・・・・・・・適量         |

### 作り方

- 1 鍋にAを入れ、一煮立ちさせてから冷蔵庫で冷やしておく。
- 2 ボウルに白玉粉と砂糖を入れて混ぜ、牛乳を少しずつ加え、耳たぶくらいの固さにこねる。
- 3 ②を12等分にして丸め、沸騰した湯で茹でる。浮き上がってきたら、冷水にさらしておく。
- 4 梨は皮をむき、種を取り、薄く切る。
- 5 器に梨、小豆、③のミルク白玉を盛り、①をかけて白ごまをふり完成。

### 効果効用

薬膳では「梨は肺を潤す」といわれるように成分の90%が水分です。乾燥して咳が出るこの季節、たっぷりの水分がのどを潤しウイルスを体内に入りにくくしてくれます。また、牛乳にはのどや鼻の粘膜を強くするビタミンA、Eが含まれているので、梨と牛乳のとりあわせは協力して風邪予防に効果を発揮する

グッドパートナーといえるでしょう。また、牛乳に含まれるカルシウムとカリウム、梨や小豆に含まれるカリウムは、高血圧の原因ともいわれるナトリウム(塩分)をすばやく排出してくれる働きを持っているので、塩分とりすぎが気になるパパにも効果を発揮します。家族みんなで一緒に食べられるデザートです。