

サンマのタンドリー

材料6人分

- さんま…………… 6尾
ヨーグルト…………… 150g
トマトケチャップ…………… 大さじ2 (30ml)
にんにく(すりおろし)…………… 1/2片 (小さじ1/2)
A カレーパウダー…………… 大さじ1
しょう油…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ1/2
レモン汁…………… 大さじ1

作り方／調理時間25分

- 1 さんまはワタを取り除き水洗いし、キッチンペーパーなどで水気をとる。
- 2 袋にさんまとAを入れ、よくもみ30分冷蔵庫で寝かせる。
- 3 250度に熱したオーブンで焼く。
- 4 焼いたさんまを筒切りにして、器に盛り付ける。

〈ワンポイント〉

Aのタンドリー液は、チキンやホタテにももちろん合います。手羽先や手羽元でも簡単に作ることが出来ます。

〈スパイス効能〉

- カレーパウダー → 発汗作用

〈栄養ポイント〉

牛乳乳製品に含まれるカルシウムは、ビタミンDを多く含む食材といっしょに摂ることで吸収がよくなります。さんまにはビタミンDも豊富に含まれるほか、さんまの脂肪分にはコレ

ステロール値を下げたり、血栓を予防するEPAも豊富です。特に旬のものは栄養価もおいしさもアップします。



クリームチーズとオクラのサラダ

材料6人分

- みそ…………… 大さじ1/2
しょう油…………… 大さじ1/2
クリームチーズ(角切り)…………… 90g
チェダーチーズ(細かく切る)…………… 30g
オクラ…………… 6本
山椒…………… 少々

作り方／調理時間5分

- 1 みそ・しょう油を練り合わせる。
- 2 ボールに①とすべての材料を入れよく合え、器に盛り付けて完成。

〈ワンポイント〉

お好みで七味を入れても美味しいです。山椒の代わりにブラックペッパー、オクラの代わりに長ねぎを使ってもOK!

〈スパイス効能〉

- 山椒 → 胃腸機能向上
- ブラックペッパー → 消化不良・便秘改善

〈栄養ポイント〉

チーズのたんぱく質は発酵や熟成の過程でより消化・吸収しやすい形になっているのでお子様からお年寄りにもおすすめです。オクラのねばねば成分のムチンはコレステロール値を

下げ、腸内の善玉菌を増やします。整腸作用があるため、下痢と便秘どちらにも働き、たんぱく質の消化・吸収を助ける効果があります。

クミンとミルクのチキンスープ

材料6人分

- オリーブオイル…………… 大さじ3
クミンホール…………… 大さじ2
玉ねぎ(みじん切り)…………… 3個
にんにく(みじん切り)…………… 1片 (小さじ1)
しょうが(みじん切り)…………… 1片 (小さじ1)
にんじん(みじん切り)…………… 1/2本 (75g)
セロリ(みじん切り)…………… 1/2本 (50g)
牛乳…………… 1L
鶏もも肉…………… 1.5枚 (約360g)
ターメリック…………… 大さじ1
塩…………… 小さじ2
ドライバジル…………… 小さじ2
粉チーズ…………… 少々

作り方／調理時間25分

- 1 フライパンにオリーブオイル、クミンホールを入れて熱します。クミンの周りが白くなり始めたら玉ねぎを加えます。
- 2 ①ににんにく、しょうがを加え、玉ねぎが鉛色になるまで炒める。
- 3 ②を鍋に移し、にんじんとセロリと牛乳を加え弱火でゆっくり煮込む。
- 4 ②で使用したフライパンで鶏ももを焼く。
- 5 ③が沸いてきたら、④とターメリックを加える。
- 6 ⑤の味が馴染んだら、塩、ドライバジルを入れて器に盛り、粉チーズをふりかける。

〈ワンポイント〉

玉ねぎをしっかり炒めることによって、ミルクの深みも変わります。

〈スパイス効能〉

- クミンホール → 食欲増進・消化促進・胃痛腹痛
- ターメリック → 肝機能向上・美肌効果
- ドライバジル → 体の酸化を防いでくれる、抗酸化作用

〈栄養ポイント〉

牛乳は多くの栄養素をバランスよく含む食品ですが、ビタミンC、鉄、食物繊維が少ないので、これらの栄養素を含んだたまねぎやセロリなどの野菜類と組み合わせること

でバランスがよくなります。ミルクに野菜のうまみと栄養素がたっぷり溶け出ているやさしい味のスープです。