



タラの蒸し煮チーズクリームソース

材料6人分

生たら……………6切れ
塩、こしょう……………少々
昆布……………1枚(5cm)
長ねぎ(斜め薄切り)…1/2本(50g)
しょうが……………1片
A 酒……………大さじ2
水……………1/4カップ(50ml)
牛乳……………1カップ(200ml)
ピザ用チーズ……………60g
生クリーム……………1/3カップ(65ml)
ゆずこしょう……………小さじ1/2
赤、黄パプリカ…各1/2個(各75g)
小松菜……………2株(100g)
バター……………15g
塩、こしょう……………少々

作り方/調理時間25分

- 1 たらに軽く塩、こしょうをふる。
- 2 平たい鍋に昆布をしき、さらに長ねぎとしょうがを散らし、その上に①を重ねないようにおき、Aをふりかけ、ふたをして蒸し煮する。
- 3 鍋に牛乳を入れ軽く温め、ピザ用チーズを入れて溶かし、生クリームも加えてゆずこしょうで味をつける。
- 4 パプリカは細い乱切りにし、小松菜は3~4cmに切ってバターで炒めて塩、こしょうをふる。
- 5 器に②を盛り、たらに③をかけ、④を添える。

〈ワンポイント〉

牛乳とチーズを合わせるときは焦がさないように火加減を注意してください。

ミルクご飯

材料6人分

米……………2合(300g)
水……………1カップ(200ml)
牛乳……………1カップ(200ml)
昆布茶……………小さじ2

作り方

- 1 米は洗って分量の水につけておく。
- 2 炊くときに牛乳を加えて炊く。
- 3 炊きあがってから昆布茶を入れて混ぜる。

〈ワンポイント〉

米の浸漬は水で、炊くときに牛乳を加えます。

〈栄養ポイント〉

チーズは牛乳の栄養素が約10倍に凝縮されており、おやつや料理に取り入れることで手軽に栄養補給できます。さらに今が旬のタラとは栄養面でも相性抜群。タラに含まれる

ビタミンDは牛乳に豊富なカルシウムを骨に沈着させる働きがあります。一緒に摂ることで骨を丈夫にし、骨粗鬆症の予防に働いてくれます。



ミルクおから

材料6人分

サラダ油、ごま油……………各適量
長ねぎ(みじん切り)…1/2本(50g)
おから……………200g
A 牛乳……………1カップ(200ml)
しょうゆ……………大さじ1
砂糖、みりん……………各小さじ2
豚薄切り肉……………100g
にんじん……………1/3本(50g)
小揚げ……………1枚
しいたけ……………2枚
ちくわ……………1本(30g)
B 水……………1カップ(200ml)
和風だしの素……………小さじ1/2
しょうゆ……………大さじ1・1/2
砂糖、みりん、酒…各大さじ1
さやえんどう……………6枚

作り方/調理時間20分

- 1 フライパンにサラダ油とごま油を熱し、長ねぎを炒めてからおからも加えて炒め、Aを加えて味をつけておく。
- 2 豚肉、にんじん、小揚げ、しいたけは千切りにし、ちくわは縦半分に切ってから斜めに薄く切り、鍋に適量のサラダ油を熱して炒め、Bを加えて煮汁が少し残るくらいで火を止める。
- 3 ①と②を合わせ、煮汁がすっかりなくなるまで煮て、細く切ったさやえんどうも加える。

〈ワンポイント〉

おからをしっかり炒りつけると、風味も増しておいしくなります。

〈栄養ポイント〉

牛乳には多くの栄養素がバランス良く含まれていますが、食物繊維やビタミンC、鉄分が少ないので、食物繊維が豊富なおからと組み合わせて食べるとおすすめ。おからに豊富な食物繊維は

腸の蠕動運動を促し、便秘解消・がん予防が期待できます。また、出汁に牛乳を加えて炒ることで、まるやかさと旨味がアップするので、小さなお子さまにも食べやすくなります。



ヨーグルトと苺風味の桜餅

材料6人分

いちご……………7粒(100g)
白玉粉……………大さじ2
練乳……………大さじ1
プレーンヨーグルト……………120g
水……………大さじ4
小麦粉……………100g
サラダ油……………適量
白あん……………200g
桜の葉……………12枚

作り方/調理時間30分

- 1 いちごはへたを除き、器に入れてフォークで細かく潰しておく。桜の葉は水に浸し、塩抜きしておく。
- 2 ボウルに白玉粉を入れ、①、練乳、ヨーグルト、水を少しずつ加えて滑らかにしていく。
- 3 ②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入れて軽く熱し、スプーンで③の生地を楕円形に流して両面を焼く。
- 5 やや冷めてから丸めた白あんを包み、塩抜きした桜の葉で包む。

〈ワンポイント〉

生地はこねてから少しの間休ませると、のびがよくなります。

〈栄養ポイント〉

不安やストレスを感じたときにお腹が痛くなった経験はありませんか? 腸は「第二の脳」とも呼ばれ、腸の調子が良ければ脳の調子も良くなると言われてます。ヨーグルトの乳酸菌

には腸内環境を整える働きがあり、腸内環境が改善されることで免疫力アップや美肌効果が期待されます。チーズやヨーグルトなどの発酵食品を食べ、おなかから綺麗になりましょう。