

チーズ入り和風ハンバーグ



材料 | 8人分

できるまでの時間
30分

鶏ひき肉……………250g	チーズ(ゴーダ)……………80g
豚ひき肉……………250g	サラダ油……………適量
A しょうゆ、酒……………各大さじ1	C しょうゆ、みりん……………各大さじ2
みりん……………小さじ1	砂糖……………小さじ2
B 長ねぎ(みじん切り)……………1/4本(25g)	D 生クリーム……………大さじ3
しょうが(みじん切り)……………1かけ	バター……………15g
卵……………1個	サラダ菜……………8枚
パン粉……………大さじ3	

1 鶏と豚のひき肉をボウルに入れて良く混ぜ合わせ、AとBを加えてさらによく練り、つなぎに溶き卵とパン粉も加える。

3 焼き上がった後、余分な油はペーパータオルなどでふき取り、Cを入れてからめ、Dも加える。

2 ①を人数分に分け、角切りにしたチーズを入れてハンバーグの形に整え、フライパンにサラダ油を熱して焼く。

4 ③を皿に盛りつけ、サラダ菜を添える。

硬質チーズを詰めると溶け出さず、きれいに仕上がります。

100gのチーズをつくるためには約1ℓもの牛乳が使用され、栄養成分も約10分の1に凝縮されています。さらに、チーズのたんぱく質や脂質は発酵や熟成の過程で、吸収されやすい形になっているほか、おやつやお料理に取り入れて手軽に栄養補給できるのでおすすめです。

ミルクご飯

材料 | 8人分

米……………2.5合(375g)
水……………1.1/4カップ(250ml)
牛乳……………1.1/4カップ(250ml)
昆布茶……………小さじ2

- 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。

米の浸漬は水で、炊くときに牛乳を加えます。

ホタテ入り牛乳味噌汁

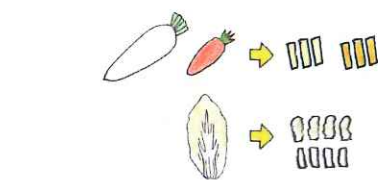


材料 | 8人分

できるまでの時間
20分

大根……………1/5本(200g)	水……………2.1/2カップ(450ml)
にんじん……………1/3本(50g)	和風だしの葉……………小さじ1
白菜……………2枚(200g)	ベビーホタテ……………180g
小揚げ……………1枚	牛乳……………3カップ(600ml)
しめじ……………1/2パック(50g)	白みそ……………大さじ3
長ねぎ……………1/2本(50g)	

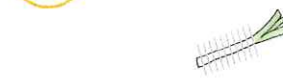
1 大根とにんじんは7~8mm厚さの短冊切りにし、白菜は葉と茎に分け、葉がざく切り、茎はそぎ切りにする。



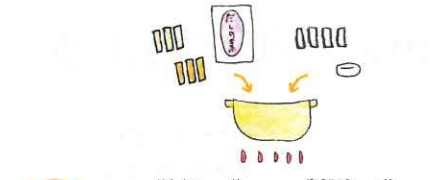
2 小揚げは細く切り、しめじは小房に分ける。



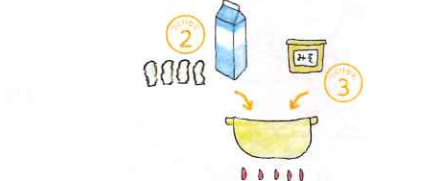
3 長ねぎは小口切りにする。



4 分量の水に①の大根とにんじん、だしの葉を入れて火にかけ、にんじんがやわらかくなってきたら①の白菜の茎とベビーホタテを入れて軽く煮込む。



5 ④に白菜の葉、②と牛乳を加え、温まってきたらみそを溶き入れ、③を散らす。



野菜は何を入れてもおいしくなりますが、牛乳を加えた後は沸騰させないように注意しましょう。

ビタミンといえば野菜や果物に多いイメージですが、牛乳にもビタミンA、B₁、B₂などが含まれています。中でもビタミンB₂は健康的な肌や髪をつくり、全身の成長を促すため「成長ビタミン」と言われるほど成長期には欠かせない栄養素です。コップ1杯の牛乳で、小学生が1日あたりに必要な量の約20%を補給できます。

りんごのヨーグルトケーキ

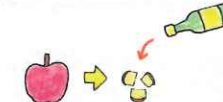


材料 | 8人分

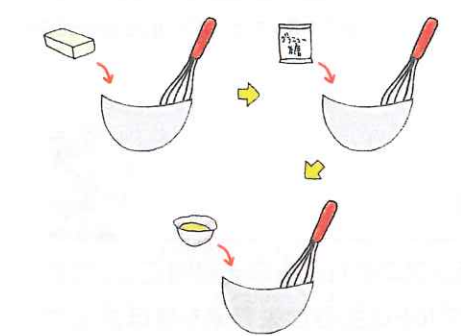
できるまでの時間
20分
(焼き時間を除く)

りんご……………1/2個(125g)	卵……………1個
レモン汁……………小さじ1	プレーンヨーグルト……………100g
バター……………50g	ホットケーキミックス……………200g
グラニュー糖……………30g	

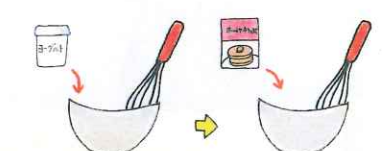
1 りんごは皮をつけたまま7~8mmの角切りにし、レモン汁をかけておく。



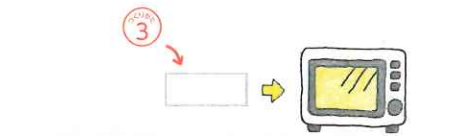
2 ボウルにバターを入れてやわらかく練り、グラニュー糖を少しずつ加え、白っぽくになったら溶き卵も加える。



3 ②にヨーグルトとホットケーキミックスも加えて混ぜ、①も加えて合わせる。



4 アルミホイルとオープンシートで箱を作り、180℃に予熱したオーブンで20分くらい焼く。



材料を入れる都度、よく混ぜるとしっとり仕上がります。

ヨーグルトに含まれる乳酸菌にはお腹の調子を整える働きがあります。また、腸内の善玉菌はりんご等の果物に含まれる食物繊維をエサとして活動するので、それらを一緒に食べることで、より高い効果が期待されます。最近の研究では乳酸菌が免疫力を高め、がんや病気に対する抵抗力を高めることも報告されています。