

# バターケチャップライスとチキンクリームソース

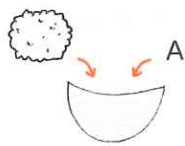


できるまでの時間  
30分

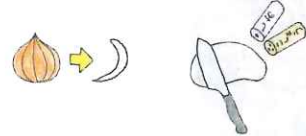
材料 | 6人分

ご飯……………2合	サラダ油……………適量
A	
バター……………15g	小麦粉……………大さじ3
ケチャップ……………大さじ2	水……………1カップ(200ml)
塩、こしょう……………少々	固形スープの素……………1個
玉ねぎ……………1/2個(100g)	牛乳……………2カップ(400ml)
鶏むね肉……………200g	赤・黄パプリカ…各1/2個(各75g)
塩、こしょう……………少々	生クリーム……………大さじ3
かぶ……………200g	B
かぶの葉……………適量	塩……………小さじ1/2
	こしょう……………少々

1 温かいご飯にAを加えて良く混ぜておく。

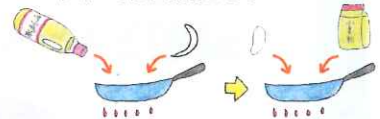


2 玉ねぎは薄切り、鶏肉は小さめのそぎ切りにし塩、こしょうをふっておく。



3 かぶは皮をむいて1cmの角切り、パプリカも7~8mmの角切りにする。かぶの葉のやわらかいところを細かくきざむ。

4 サラダ油で②の玉ねぎをしんなりするまで良く炒めてから鶏肉も加えて炒め、肉の表面の色が変わったら小麦粉をふり入れて良く混ぜる。



5 ④に水、固形スープの素、かぶを加え、フタをしてかぶがやわらかくなるまで火を通す。

6 ⑤に牛乳を加え、温まってきたらパプリカも加え、軽く煮込み生クリームとBを加えて味を調え、かぶの葉も加える。

小麦粉を加えてからは、火を弱め焦がさないようにする。

白・黄・赤・茶・緑などの彩りの良い料理は、目で見て楽しめるだけでなく、栄養バランスも優れます。野菜には牛乳に不足しがちなビタミンCや食物繊維が豊富に含まれているので、これらを組み合わせることでさらに全体の栄養バランスがよくなると言われています。

# 炒り卵とアスパラのヨーグルトサラダ



できるまでの時間  
15分

材料 | 6人分

グリーンアスパラ……………6本	サラダ油……………適量
A	
水……………大さじ3	トマト……………1個(200g)
塩……………少々	サラダ油……………大さじ3
ウインナーソーセージ……………4本	C
卵……………3個	酢……………大さじ1
B	レモン汁……………小さじ2
牛乳……………大さじ1	塩、こしょう……………少々
マヨネーズ……………大さじ1	ヨーグルト……………1/3カップ(70g)
塩、こしょう……………少々	

1 アスパラはハカマを軽く除き、斜め薄切りにし、フライパンに入れ、Aを加えてフタをし、中火で蒸し煮しやわらかくなったらフライパンからあげる。



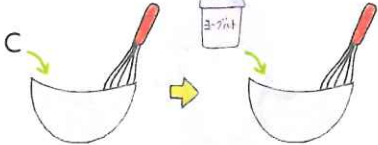
2 ソーセージは小口切りにする。

3 卵を溶きほぐしBを加え、①のフライパンにやや多めのサラダ油を熱した中に入れて大きく混ぜ、半熟状態になったら②も加えて火を止める。

4 トマトはくし型に切る。



5 ソースはCを泡立て器で良く混ぜてからヨーグルトも加えてさらに混ぜる。



6 ①、③、④を盛り、⑤のソースをかける。

卵はフライパンとサラダ油を十分に温めてから一気に入れまとめると良いです。

ドレッシングとしてマヨネーズの代わりにヨーグルトを使用することで、カロリーやコレステロールの抑制とカルシウム摂取が期待できます。また、ヨーグルトに含まれる乳酸菌には腸内でビフィズス菌などの善玉菌を増やして、悪玉菌を減少させる働きがあります。腸の健康を守り、新陳代謝を活発にすることは老化防止にも効果的です。

# 白玉粉入りチーズボール

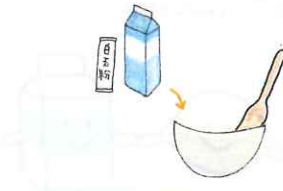


できるまでの時間  
20分  
(焼き時間を除く)

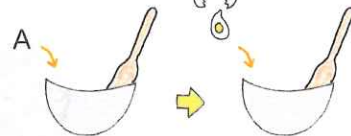
材料 | 6人分

白玉粉……………80g	卵……………1/2個(30g)
牛乳……………1/2カップ(100ml)	小麦粉……………100g
A	
砂糖……………小さじ2	ベーキングパウダー……………小さじ1
塩……………小さじ1/2	トッピング用チーズ……………20g
粉チーズ……………20g	オープンシート
ピザ用チーズ……………30g	

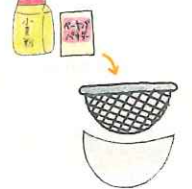
1 ボウルに白玉粉を入れ、牛乳を加えヘラなどで良く混ぜ、滑らかにする。



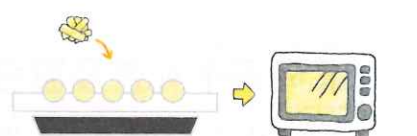
2 ①にAを少しずつ加えて滑らかにし、卵も加える。



3 小麦粉にベーキングパウダーを加えてふるったものを②に加え、切るように混ぜ、最後は手で滑らかになるまでこねる。



4 24個に丸めてオープンシートを敷いた天板にのせ、トッピング用のチーズを盛り付け、190度のオーブンで15分くらい焼く。



焼きたてを食べると一層モチモチ感が感じることができます。

食べ物をよく噛み味わうことを咀嚼といい、消化しやすくするためにとても大事な作業です。今回のチーズボールは白玉粉を入れたので、モチモチとした食感が楽しめます。よく噛んで食べると脳の活性化、虫歯・歯周病予防・消化管への負担の減少が期待できます。