



バターチキンカレー

材料6人分

- 鶏もも肉…………… 1枚(300g)
- A プレーンヨーグルト…………… 150g
- カレー粉…………… 大さじ1・1/2
- にんにく…………… 1片
- しょうが…………… 1片
- バター…………… 30g
- B カレー粉…………… 大さじ1
- パプリカパウダー…………… 小さじ2
- トマト(ホール)缶…………… 1缶(400g)
- 水…………… 1/2カップ(100ml)
- C 生クリーム…………… 1/2カップ(100ml)
- 塩…………… 小さじ2
- 砂糖…………… 小さじ2
- ブロッコリー…………… 1/2株(150g)
- 水…………… 大さじ2(30ml)
- 顆粒コンソメ…………… 小さじ1/2
- 塩…………… 少々
- ミルクご飯…………… 6人分(600g)

作り方/調理時間40分

- ① 鶏肉はやや大きめの一口大に切り、合わせたAに1時間くらい漬け込む。
- ② にんにくとしょうがはみじん切りにする。
- ③ バターに②を入れて炒め、香りが出たらBも加え、弱火で1分くらい炒める。
- ④ ③に手でつぶしたトマト缶と水(100ml)を加え、ふたをして3~4分くらい煮込んでから①を漬け汁ごと加えてさらに10分煮込む。
- ⑤ 最後にCを加えて味を調える。(生クリームは半量残し、最後にかける)
- ⑥ ブロッコリーは小房に分け、フライパンまたは鍋に入れ、水(30ml)と顆粒コンソメ、塩を加えて蓋をし、2~3分蒸し煮する。
- ⑦ ミルクご飯に④のカレーと⑥のブロッコリーを添える。

〈ワンポイント〉

米2合に対し、水200mlと牛乳180mlで炊くと美味しいミルクご飯ができます。

〈栄養ポイント〉

ヨーグルトに含まれる乳酸菌は、調理過程の加熱や胃酸によって死滅する場合があります。しかし、死菌を用いた臨床実験では免疫やアレルギーを改善する等、

様々な保健効果があることが確認されています。そのまま食べるだけでなく料理に使っても健康増進効果が期待されます。



たらとじゃがいものミルク・バスク風スープ

材料6人分

- たら(切り身)…………… 300g
- 塩…………… 少々
- 小麦粉…………… 適量
- オリーブオイル…………… 適量
- にんにく…………… 1片
- 玉ねぎ…………… 1/2個(100g)
- じゃがいも…………… 3個(450g)
- パプリカパウダー…………… 小さじ2/3
- 水…………… 2カップ(400ml)
- 固形スープの素…………… 1個
- 牛乳…………… 2カップ(400ml)
- 塩、こしょう…………… 少々
- ドライパセリ…………… 少々

作り方/調理時間30分

- ① たらは大きめの一口大に切って塩を振り、小麦粉を薄くつけてオリーブオイルで表面をこんがり焼いておく。
- ② にんにくはみじん切り、玉ねぎは千切り、じゃがいもは一口大に切る。
- ③ 煮込み用鍋にオリーブオイルと②のにんにくを入れて火にかけ、香りが出たら玉ねぎを加え、ほんのり色がつくまで炒めてから、じゃがいもを加えて炒め合わせる。
- ④ じゃがいもの表面がやや透き通ってきたら、パプリカパウダーを加えて軽く炒め、水(400ml)とスープの素を加える。
- ⑤ じゃがいもがやや軟らかくなってきたら①のたらを入れ、弱火で7~8分くらい煮込んで牛乳を加え、温まったら塩、こしょうで味をつけ、パセリを振る。

〈ワンポイント〉

たらを入れてからは身をくずさない様に静かに煮込みます。

〈栄養ポイント〉

じゃがいもに含まれるビタミンCはでんぷんで包まれているので、茹でたり焼いたりしても損失が少ないといわれています。

そして、栄養バランスが優れている牛乳・乳製品ですが、食物繊維やビタミンCの含有量は少ないので、これらを含む野菜や果物との相性は抜群です。



桜チーズケーキ

材料6人分

- ビスケット…………… 16枚(80g)
- バター…………… 40g
- 粉ゼラチン…………… 7g
- 水…………… 大さじ2(30ml)
- 牛乳…………… 3/4カップ(150ml)
- グラニュー糖…………… 60g
- クリームチーズ…………… 100g
- 卵黄…………… 1個
- 生クリーム…………… 1/2カップ(100ml)
- レモン汁…………… 小さじ2(10ml)
- ラム酒…………… 小さじ2(10ml)
- 桜の粉末…………… 小さじ1/2
- 桜の花、葉…………… 適量

作り方/調理時間25分(冷やす時間を除く)

- ① ビスケットを細かく砕いた中に、溶かしバターを混ぜこみ、すっきり混ぜたらカップの底にしっかりと詰め、冷蔵庫で冷やす。
- ② 粉ゼラチンは水(30ml)で戻す。
- ③ 牛乳にグラニュー糖を入れて火にかけ、温まったら火を止め、②のゼラチンを入れて溶かす。
- ④ クリームチーズを柔らかく練った中に卵黄と③を加えて滑らかにし、氷水で冷やす。
- ⑤ 別のボウルで生クリームを軽く泡立て、④とレモン汁、ラム酒、桜の粉末を加え、これを①の型に流して冷やし固め、仕上げに花と葉をあしらう。

〈ワンポイント〉

それぞれを合わせるタイミングを手順良くするとなめらかに仕上がります。

〈栄養ポイント〉

牛乳を飲んでお腹がゴロゴロした経験はありませんか? 日本人は牛乳に含まれる乳糖を分解する酵素が少ないといわれています。

チーズは牛乳から水分を除いて約10分の1に固めてつくられますが、製造中に水分とともに乳糖がほとんど取り除かれますので、乳糖不耐症の方でも安心して食べることができます。