



## みそ焼きおにぎりのミルクソース

### 材料4人分

長ねぎ……………1/4本(25g)  
 いわしの味噌煮缶  
 ……2缶(固形量140g)  
 ご飯…3膳分(480g)(米1.5合分)  
 塩……………少々  
 スモークチーズ……………40g  
 〈ソース〉  
 牛乳……………2カップ(400ml)  
 いわしの味噌煮缶の汁…2缶分  
 みそ……………20g  
 赤、黄パプリカ…各1/3個(各65g)  
 A  $\left\{ \begin{array}{l} \text{バター……………20g} \\ \text{小麦粉……………大さじ2} \\ \text{小ねぎ……………4本} \end{array} \right.$   
 ラップ、アルミホイル……………適量

### 作り方/調理時間30分

- ① 長ねぎはみじん切り、いわしの缶詰は2本だけ別にし、残りは粗く砕いておく。
- ② 炊き立てのご飯に①と塩を加えて混ぜ、真ん中に1cm角くらいに切ったチーズを入れて握り、フライパンにアルミホイルを敷いて焼き上げる。
- ③ ソースは鍋に牛乳と缶詰の汁、みそを溶き入れて良く混ぜ、火にかけて温まってきたら4~5mm角に切ったパプリカも加えて火を通す。
- ④ Aは別の鍋にバターを溶かした中に小麦粉を加えて良く混ぜ、これを③に少しずつ加えてトロミをつける。
- ⑤ 器にソースを敷いて焼きおにぎりをのせ、残しておいた①のいわしをのせ、さらにソースを少しかけ、長めに切った小ねぎを添える。

### 〈ワンポイント〉

おにぎりはぜひ熱いうちに盛り付けましょう。

### 〈栄養ポイント〉

いわしに含まれる脂のDHAは、脳・神経機能に必須とされており、学習機能の向上や記憶能力の減退防止として注目されています。また、EPAは血液中のコレステロール値の調整にはたらくほか、血管の

健康維持に重要とされています。これらの脂は加熱により溶けだしやすいですが、缶詰の汁ごといただくことで逃さず摂取することができます。



## トリプルチーズとささみのピザ

### 材料4人分

鶏ささみ……………5枚(300g)  
 塩、こしょう……………少々  
 オリーブオイル……………適量  
 ピザソース……………50g  
 オリーブ(緑・黒)……………各4個  
 モzzarellaチーズ……………50g  
 ピザ用チーズ……………50g  
 ブルーチーズ……………20g  
 バジル……………適量

### 作り方/調理時間20分

- ① 鶏ささみの筋を除き、塩、こしょうをしてなるべく薄いそぎ切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを塗るようにして薄くひき、ここに①のささみを少し重なるようにしながら並べ、丸く形を整える。
- ③ これを火にかけ、中火で2~3分焼いて火を通し、形を崩さぬように裏返してカリッと焼く。
- ④ ③にピザソースをぬり、3等分の輪切りにしたオリーブを散らす。
- ⑤ ④に3種類のチーズをちぎりながら散し、ふたをかぶせてチーズが溶けるまで焼き、出来上がりにバジルを散らす。

### 〈ワンポイント〉

ささみはなるべく薄く切って並べるときれいにできます。

### 〈栄養ポイント〉

鶏肉は良質なたんぱく質に富み、豚肉や牛肉に比較して低カロリーなのが特徴です。中でも、ささみはほとんど脂肪が含まれていないうえ、高たんぱく質のためダイエットに

向いた食材です。今回は、ピザ生地代わりにささみを使用することで、カロリーが約2/3に抑えられました。



## ヨーグルトムースのフルーツソース

### 材料4人分

粉ゼラチン……………7g  
 水……………大さじ2  
 牛乳……………3/4カップ(150ml)  
 砂糖……………50g  
 生クリーム……………60ml  
 ヨーグルト……………120g  
 レモン汁……………小さじ1  
 〈ソース〉  
 りんごジャム……………60g  
 洋梨……………1/2個(100g)  
 シャインマスカット……………8粒  
 ミントの葉……………適量

### 作り方/調理時間25分

- ① 粉ゼラチンを分量の水(大2)で戻しておく。
- ② 鍋に牛乳と砂糖を入れて火にかけ、温まってきたら火を止め、①を入れて完全に溶かし、これを鍋ごと、氷水で重くなるまで冷やす。
- ③ ボウルに生クリームとヨーグルトを入れて泡立て器でトロリとなるまで泡立て、ここに②を入れて軽く混ぜ、レモン汁も加えて器に流し、冷やし固める。
- ④ ソースは皮をむいて角切りにした梨と縦4つに切ったマスカットをジャムと混ぜ合わせ、ムースの上にかけてミントの葉をあしらう。

### 〈ワンポイント〉

濃度が同じくらいになってから合わせるときれいにできあがります。

### 〈栄養ポイント〉

栄養豊富な牛乳・乳製品ですが、ビタミンCや食物繊維はあまり含まれていません。これらの栄養素を含む果物・野菜類と組み合わせて食べることで全体の栄養価がアップします。

梨にはシャリシャリとした独特の食感がありますが、これは食物繊維由来で、人間の胃では消化されないため、腸を刺激して便通を良くするといわれています。