



カルシウムだけじゃない!牛乳のすごいパワーを知っていますか!?

カルシウムは牛乳 200cc に 220mg 含まれていますが、これは成人女性の一日に必要な約 1/3 の量です。でもこれだけではなく、5 大栄養素をほとんど含んでいるという優れたものの栄養食品です。成長期や高齢期にはもちろん欠かせない食品ですが、血圧の調整や腸内環境を整えるなど様々なライフステージにおいて必要な食品と言えます。必須アミノ酸のバランスの良さにも注目です。

*まるごとかぼちゃポタージュ

材料	2 人分
牛乳	300cc
かぼちゃ	200g
玉ねぎ	50g
ベーコン・バター	各 20g
塩・胡椒	1g・少々

1. かぼちゃは 5 ㎝厚さの銀杏切りにして耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジ 600w で 3 分ほど加熱し皮を取り除き、熱いうちにつぶす。(マッシャーがなければすりこぎ、スプーン、フォークなどを使ってつぶす。)
2. 玉ねぎはうす切り、ベーコンは細切りにする。
3. 鍋にバターを入れ弱めの中火で 2. の玉ねぎとベーコンを炒め、玉ねぎがしんなりしたら 1. のかぼちゃを加える。
4. 3. に牛乳を少しずつかき混ぜながら加え、ひと煮立ちしたら塩・胡椒を加えて味を整える。



*ミルク豚汁

材料	2 人分
豚肉うす切り・南瓜	各 80g
大根・人参	60 g・40g
しめじ	30g
サラダ油	小2
だし汁	100cc
仙台味噌・牛乳	20g・200cc
万能ねぎ・七味唐辛子	2 本・適宜

1. 豚肉と南瓜は一口大に、大根・人参は皮をむいて銀杏切りにする。しめじは小房に分ける。万能ねぎは小口切りにする。
2. 鍋にサラダ油を熱し 1. の万能ねぎ以外の材料を入れて炒め、だし汁 100cc を加え、ふたをして材料が軟らかくなるまで煮る。
3. 仙台味噌を牛乳でよく溶き 2. に加え沸騰直前で火を止める。
4. 器に盛り万能ねぎをを散らし、好みで七味唐辛子をふる。



*鮭と蕪とブロッコリーのホワイトソース和え

材料	2 人分
鮭	1 切れ
塩・酒	1g・小 1
サラダ油	小 1
蕪	1 個 (80g)
ブロッコリー	50g
ホワイトソース	
牛乳	300cc
バター	15g
小麦粉	大 2
顆粒スープの素	小 1
塩・胡椒	少々

1. 鮭は塩と酒をふりかけ 5 分ほど置きキッチンペーパーで汁気をふきとり 4 つに切り、フライパンにサラダ油を熱して弱めの中火片面 3 分ずつ焼く。
2. 蕪は皮をむき、6 等分に切り、ブロッコリーは小房に分け耐熱容器に入れてラップをふんわりかけ 600W 電子レンジで 3 分ほど加熱する。
3. 小鍋に牛乳・バター・小麦粉・顆粒スープの素を入れて木べらでよくかき混ぜてから加熱する。木べらでかき混ぜながら中火で加熱して沸騰したら火を止める。塩・胡椒で味を整える。
4. 1. の鮭と 2. の蕪、ブロッコリーを 3. のホワイトソースで和える。

