

今日のメニュー<旬野菜を使って~初夏のパスタ>

- ・小松菜ときのこのクリームパスタ
- ・水菜と甘夏のサラダ
- ◇ レモンケーキ

・小松菜ときのこのクリームパスタ

材 料	4人分
スパゲッティ	280g
ベーコン	1枚
たまねぎ	50g
しいたけ	6個
しめじ	1/2袋
小松菜	60g
オリーブ油	大さじ1
生クリーム	100ml
A牛乳	大さじ4
スープ	1/2カップ
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

(作り方)

- 1、ベーコン——みじん切りにする。
たまねぎ——薄切りにする。
しいたけ——石づきを除き、4~6つ割に切る。
しめじ——根元を除き、食べやすくほぐす。
小松菜——根元を切り、3cmに切る。
- 2、鍋に油を入れて温め、ベーコンを加えて軽く炒める。たまねぎを加えて炒めややしんなりしたら、しいたけ、しめじを加えて焼き色がつくまでしっかり炒める。
- 3、2にAの生クリーム、牛乳、スープ(水50ml+スープの素少々)を合わせて加える。塩、こしょうで味を調えて火を止める。

4、スパゲッティをゆでる。

たっぷりの湯を沸し、スパゲッティをゆでる。

- 5、スパゲッティがゆで上がる15秒くらい前に3に火をつけ小松菜を加える。ゆだったスパゲッティを加えてぐるぐる混ぜながらあえる。

<エネルギー417kcal 塩分0.5g>

*牛乳で作るカッテージチーズ

(・牛乳 500ml ・米酢 大さじ2、1/2) ⇒ チーズ約100g

<作り方>

- ① 鍋に牛乳を入れて火にかける。
- ② 80~90℃になるまで温める。
- ③ 火を弱めて、酢を加えて木べらで静かにかき混ぜて火を止める。
すぐに分離して濁りのないきれいなホエー(乳清)がでてくる。人肌になるまで冷ます。
- ④ ザルにクッキングペーパーを敷いてボウルの上におき③を流し込む。
しっかりこして、チーズとホエーに分ける。

・水菜と甘夏のサラダ

材 料	4人分
水菜	50g
ミニトマト	10個
甘夏	1/2個
<ドレッシング>	
酢	大さじ2
A サラダ油	大さじ2
塩	小さじ1/4
砂糖(はちみつ)	小さじ1/2

(作り方)

- 1、水菜—2~3cm長さに切り、冷水に放しパリッとさせる。
ミニトマト—2~4つに切る。
甘夏—皮をむき、実は2~3つにほぐす。
 - 2、Aを混ぜ合わせて、ドレッシングをつくる。
 - 3、ボウルに水菜、トマト、甘夏を入れて2のソースを加えて混ぜる。器に盛り、カッテージチーズを上にはらす。
- <エネルギー30kcal 塩分0.8g>

◇レモンケーキ

材 料	パウンド型
バター	100g
砂糖	100g
卵	2個
薄力粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ2/3(3g)
レモンの皮卸し	1個分
レモンの汁	大さじ1
<シロップ>	
はちみつ	大さじ1
A 熱湯	大さじ1
レモン汁	大さじ1

(作り方)

- 1、準備
 - ・バターは室温で軟らかくする。卵も室温に出して溶きほぐす。
 - ・薄力粉とベーキングパウダーを一緒に1~2回ふるう。
 - ・砂糖も1回ふるう。
 - ・レモンは温湯でよく洗い、皮部分だけすりおろす。飾り用に薄切り4枚取り分ける。汁を絞る。
 - ・オーブンは180℃に予熱する。(ガスオーブン170℃)
- 2、ボウルにバターを入れてクリーム状練り、砂糖を2~3回に分けて加える。白っぽくなるまですり混ぜる。卵を、少量ずつ加えてそのつどよくすり混ぜる。レモンの皮、汁を加えて混ぜる。粉を加えて粉気がなくなるまで混ぜる。
- 3、型に2の生地を入れてレモンを上にはらべる。オーブンで約40~50分焼く。(竹串をさして、ついてこなければ焼き上がり!)
- 4、焼き上がったなら型紙を外し、Aのシロップを前面にぬる。

<1/10切あたりエネルギー180kcal 塩分0g>

クッキングメモ

☆牛乳・乳製品を味方に!

牛乳・・・カルシウムを100gあたり110mg含む。カルシウムの吸収率約50%と高い。

カルシウムは、骨に大事な栄養素。たんぱく質、ビタミンB2も多い。

ヨーグルト・・・ヨーグルトに含まれる乳酸菌が腸内の善玉菌を増やし、腸の健康を保ち新陳代謝を活性化して老化防止にも役立つ。また、ヨーグルト中のカルシウムはたんぱく質、乳酸と結びついて牛乳より吸収しやすい。

チーズ・・・牛乳の栄養を凝縮したチーズの栄養成分はたんぱく質と脂質。牛乳よりもたんぱく質やカルシウムは吸収しやすい。ビタミンA、ビタミンB2も多く含まれている。