月と イえ ば 口口 簡単レシ

フレンチトースト

材料 (8~9個分) 1切れ 30g 相当 161kcal/ 塩分 0.6g

バケット (1 本 30cm 位のもの) ····· 1本
卵 · · · · · 3 個
牛乳 ······300ml
砂糖 ······45g
サラダ油8g
バター ·····20g
メープルシロップ お好みで
粉砂糖 ・・・・・・お好みで

作り方

- ! 1. バケットは、3cm 長さに切っておく。
- ' **2.** ボウルに卵・牛乳・砂糖を入れて、よく混ぜておく。
- **3.** 切ったバケットを2の卵液に、途中1回返しながら、冷蔵庫で、2~3時間 ! つけこむ。(中がふっくらします。)
- **4.** フライパンに薄く油をしいて、弱火で、両面をこんがり焼く。

最後に、バターを入れて、表面がカリッとしたら火を止める。

5. 器に盛り、お好みで、メープルシロップ・粉砂糖をふる。

(シナモンシュガーなどもおすすめです。)





アボカドディップ(クラッカーやパンなどにのせて)

材料 (クラッカーなら10枚分位) 237cal/塩分 1.2g

! アボカド ………1 個 ヨーグルト ……大さじ1 塩・こしょう……少々 タルタルソース ……小さじ2 -レモン汁 · · · · · · 小さじ 1



作り方

↓ 1. 全部をペースト状に混ぜて、出来上がり!

レンジで3分!簡単~チョコカップケーキ

材料(4個分) 1個分291kcal/塩分0.4g

ホットケーキミックス……90g ココアパウダー ·····10g 卵 · · · · · · · 1 個 牛乳 ······60ml 砂糖 ………小さじ 2 バター20g ホイップ用 「生クリーム……100ml └砂糖 ………小さじ 2



飾り用 「チョコチップ・・・適量 粉砂糖 ……適量

作り方

- ! 1. ホットケーキミックスとココアパウダーは合わせておく。
- 2. ボウルに卵と牛乳・砂糖を入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせる。
- 3.2 のボウルに 1 の粉を入れ、粉っぽさがなくなったら、溶かしバターとチョコチップ 10g ぐらいを入れて、全体を軽く混ぜ合わせる。
- **4.** カップケーキ型に半分ほど生地を入れて、ラップなしで電子レンジ 600W で、3 \sim 3 分半(様子を見ながら)かける。爪楊枝などで、さして何もついてこなければ出来上がり。
- 5.4 が冷めたら、ホイップした牛クリーム・チョコチップなどを飾り、上から粉砂糖(ま . . たは、ココアパウダー) をふる。

【食育豆知識】

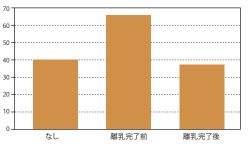
離乳完了前の鰹ダシ風味食経験は 成長後の鰹ダシへの嗜好性を著しく高めた

ダシ風味を主体とした日本食の味覚は、脂肪 分の多い料理に比べて、低カロリーで十分な 満足感が得られます。

ご飯、おかず、汁物の健康的な和食のために、 ダシの働きを見直したいものです。

そのためには、子供の頃から、うま味のあるダ シの美味しさを教える必要があります。離乳完 了前に、鰹ダシ風味を経験すると、成長後の ダシへの嗜好性が著しく高まることが知られて います。この場合、鰹ダシ風味の匂いの記憶が、 強く脳に刷り込まれるものと考えられています。 (伏木亨/京都大学)





【食材豆知識】

Pè Si

良質のたんぱく質が豊富で、必須アミノ酸 - イズ、ヒジキなどカルシウムの働きを助ける が理想的なバランスで含まれている完全栄 マグネシウムを含む食品と一緒に摂ると、 養食品。卵黄に多いレシチンは、脳や神経 ¦ さらに効果的。良質のたんぱく質、ビタミ 組織の構成分となる。レシチンにはコレス ¦ ンA・B・E・Dもバランスよく含んでいるた テロールを低げて動脈硬化を予防する働き、め、体全体の調子を整え体力向上に役立つ。 も期待されている。さらに、免疫力を高める ╏■ココア ビタミンA、細胞老化を防止するE、新陳代 ¦ カカオの種子(カカオ豆)を発酵・焙煎させ 謝を活性化するB群、鉄やカルシウム、リーた後、種皮と胚芽を取り除いてすり潰した ンなど骨や血液を作るミネラルも豊富。ストーカカオマスからココアバターと呼ばれる油脂 レスに対する抵抗を高めるパントテン酸も「分を搾油した残りのココアケーキとして得ら |含む。赤玉・白玉、有精卵・無精卵とも栄 | れる。ココアケーキを粉砕しココアパウダー 養価は同じ。卵黄の色も餌によるもので成「にする。さらにココアパウダーに砂糖や粉 分に変わりはない。

■牛乳

不可欠なカルシウムは吸収利用されにくい しなど) が豊富である。 が、牛乳にはその吸収を助ける乳糖やカゼ ココアをたくさん摂取している人たち(パナ インホスホペプチドが含まれており、無駄 - マのクナ族) には、心臓病や癌が少ないこ なく効率よく吸収することができる。成長 ¦とが報告されている。また、学習と記憶な 期の子どもの骨の形成や骨粗鬆症の予防は「ど脳機能にも好影響があるとされている。 もちろん、カルシウム不足によるイライラや

不眠症の改善にも有効。ホウレンソウやダ

乳を加えて「調整ココア」にする場合が多い。 チョコレートおよびココアには、循環器疾 ほぼオールマイティーの食品。骨の強化に「患の予防に有効なフラボノイド類(カテキン

四群点数法

これを食べれば健康になれる…これを食べたら不健康になる…という食べ物はありません。大切なのは、 いろいろな食べ物をバランスよく食べること。そのバランスを知るための方法が、女子栄養大学の"四群点 数法"です。何をどれだけ食べたらいいのかを知ることで、健康な食生活への第一歩を踏み出してください。

四群点数法では、食品のエネルギーを『80kcal=1 点』という単位で表し 1 日 20 点 (1600kcal) を基本 点数とします。4つの食品群からバランスよく食品を選択することで栄養の心配をせずに、食品の組み合わ せができ、変化のある食事を楽しむことができます。食事の量は、年齢・性・活動の程度などで増減があ るので、必要な栄養素を確保するために、第1群・

第2群・第3群の各食品群から3点ずつ(3・3・3=9点) を優先的に摂取し、残りは第4群の11点の摂取で調 整します。

1日にこれだけ食べよう

