

MSP 栄養士のレシピ

今月の食材は牛乳とバナナです。

牛乳といえば、まずカルシウムを思い浮かべる人が多いと思いますが、それだけではありません。牛乳には「たんぱく質・脂質・炭水化物・ミネラル・ビタミン」がバランスよく含まれていて、私たちの生命活動や健康維持に大切な役割を果たしています。

またバナナは、食物繊維による整腸作用によって免疫力を高めたり、肌のコンディションを良くしたりすることが期待できます。さらに肌に好ましいビタミンB群を含むバナナは、“若返り”をサポートすることも期待されます。



●バナナジュース

材料

バナナ	1本
プルーン	3個
牛乳	200ml



作り方

- ①バナナは皮をむき、ざく切りにする。
- ②ミキサーに①、プルーンを入れ、牛乳を加え攪拌する。

整腸作用抜群！
朝飲めばおなかにうれしい効果が♪

麩は高たんぱく低カロリー。
ダイエットにも最適です！

●ミルクふーチャンプルー

材料（4人分）

麩（直径3cmくらいのもの）	16個
牛乳	200ml
卵	1個
バター	10g
ソーセージ	170g
もやし	200g
にら	1束
サラダ油	小さじ1
しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	各少々
花かつお	お好みで



作り方

- ①牛乳と卵を溶きほぐした中に、麩をひたし戻す。
- ②フライパンにバターを溶かし、①の麩を両面焼く。別皿に取り出しておく。
- ③ソーセージを食べやすい大きさに切る。にらも5cmくらいの長さに切る。時間があればもやしのひげをとる。
- ④フライパンにサラダ油をひき、③を加えてさらに炒め、しょうゆ、塩、こしょうで味付けをする。
- ⑤②の麩を加えさっと炒める。
- ⑥皿に盛り、お好みで花かつおをのせる。

●ミルクリゾット

材料（2人分）

米	1合
牛乳	550ml
オリーブ油	小さじ1
A コンソメ（顆粒）	小さじ2
にんにく（チューブ）	2cm
B ミックスベジタブル	120g
スライスチーズ（溶けるチーズ）	3枚
パセリ（乾燥）	適量
黒こしょう	お好みで

作り方

- ①お米を研ぐ。
- ②Aを入れてよく混ぜる。
- ③Bを加えて炊飯器で炊く。
- ④炊き上がったら混ぜる。
- ⑤器に盛り、パセリをふる。
お好みで黒こしょうをかける。



きのこやベーコン、シーフード
などを加えるのもオススメ！

お好みの具材で
試してください♪