



抗酸化作用による老化防止、血圧低下、美肌の効果があり、カルシウムも豊富、消化吸収もいいみそ。いつものレシピの調味料をみそに替えるだけで、風味が変わり、新鮮な印象に。みそ+バターというゴールデンコンビが食欲をそそります。もちろん、バターも発酵食品！

ひき肉だから食べやすい♪

みそバター肉じゃが

材料(4人分)

じゃがいも	小3個	だし汁	2/3カップ
人参	小1本	酒・みりん・砂糖・しょうゆ	各大さじ2/3
玉ねぎ	1/2個	みそ	大さじ2/3
豚ひき肉	100g	バター	10g
きぬさや	4枚	片栗粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2		

作り方

1. じゃがいもは皮をむいて乱切りし、水に10分ほどさらして水気をきる。人参も乱切りにし、玉ねぎを5mm幅の薄切りにする。きぬさやは半分に切り、さっとゆでる。
2. フライパンにサラダ油をひき、中火で豚ひき肉を炒め、火が通ったらきぬさや以外の野菜を加えて炒める。
3. 玉ねぎがしんなりしたら、だし汁・酒・みりん・砂糖・しょうゆを加える。煮立ったらふたをして弱火で10分ほど煮る。
4. 3の煮汁大さじ2でみそを溶かしてフライパンに入れる。再び煮立ったらふたをして弱火で5分ほど煮る。
5. 水溶き片栗粉でとろみをつけて、火を止めて仕上げにバターを入れて混ぜる。
6. お皿に盛りつけ、きぬさやをのせる。

みんな大好きな味

カルピス®寒天

材料(4人分)

粉寒天	3g
水	300ml
カルピス®	100ml
いちご	4粒
パイン缶	1枚
ミカン缶	8粒

作り方

1. 鍋に水と粉寒天を入れ混ぜながら温め、沸騰したら火を止める。
2. 1にカルピス®を入れてよく混ぜる。
3. いちご、パイン缶、みかん缶を食べやすい大きさに切り、器に入れ、粗熱が取れた2を注ぎ入れる。
4. 冷蔵庫で冷やす。



子どもが大好きなカルピス®も、乳酸菌と酵母から生まれた発酵食品。乳酸菌飲料といえば、腸にいいイメージがありますが、発酵乳の香りには、副交感神経を活性化させてリラックスさせる効果もあるそう。楽しいおやつ時間に、心も体もリラックスしましょう。

納豆嫌いでも食べられる！

骨太お好み焼き

材料(4人分:20cmフライパン2枚分)

春キャベツ	大きめの葉2枚	小麦粉	110g
ねぎ	1/2本	水	100ml
スライスチーズ	2枚	塩	小さじ1/3
豚ひき肉	60g	サラダ油	小さじ2
納豆	2パック	ソース	大さじ1
桜えび	6g	かつお節	1パック
ちりめんじゃこ	15g	青のり	大さじ1
ごま	16g		

作り方

1. ねぎと春キャベツは粗みじん切りにする。
2. サラダ油、ソース、かつお節、青のり、スライスチーズ以外をさっくりと混ぜ合わせる。
3. フライパンにサラダ油をひいて、2の生地を流し込み、2cmくらいの厚さになるようにのばす。弱火～中火にしてふたをし、片面を7～8分ずつ焼く。
4. 両面に火が通ったら、チーズをのせ、ソース、かつお節、青のりをかける。



血液をサラサラにする、腸の調子を整える、体の疲れを取る、新陳代謝や老化防止の効果がある……まだまだ出てくる納豆の効果。粘りやニオイが苦手で食べられなかったらもったいない！ カルシウムや鉄分もたっぷりのこのお好み焼きは、ランチやおやつにぴったりです。

私たちが考えました！



米澤智恵美さん
(管理栄養士)

中央区立京橋こども園勤務。お子さまに食べることの楽しさを体験してもらうために、世界一おいしい給食作りと楽しい食育を心がけています。



鵜澤由佳さん
(管理栄養士)

港区立しばづら保育園勤務。0～5歳それぞれが楽しめる食育活動に取り組むなど、食に対して少しでも興味をもてるように、栄養士ならではの工夫を凝らしたいと思っています。