食から始まる幸せをお届けします

守口・門真地域活動栄養士会　カリフラワーの会

食育、介護予防など栄養に関するお話や料理教室講師など、食と健康にかかわる仕事、やってます。

一緒に活動してくれる栄養士募集中。

手作りのススメ。

おうち時間に手作り、してみませんか。

買うのが当たり前だった、あんなもの、こんなもの、実は驚くほど簡単に作れます。

日々のご飯をちょっと特別なものにすると、心と身体がしみじみと満たされるのを感じてください。

１　グラノラ（食物繊維、鉄分がいっぱい。ヨーグルト、フルーツを添えたら、朝ごはんにぴったり。）

材料

オートミール１００ｇ、小麦粉（あれば全粒粉）２５ｇ、アーモンド・クルミ・カシューナッツなどのナッツ（無塩）７５ｇ、レーズンなどのドライフルーツ５０ｇ、はちみつ２５ｇ、砂糖２５ｇ、オリーブオイル２５ｇ、牛乳または豆乳大さじ２

作り方

１．ナッツは１/２～１/３の大きさに割っておく。

２．ボウルにドライフルーツ以外の材料を入れよく混ぜる。

３．クッキングシートを敷いた天板に平らに広げ、１５０℃に予熱したオーブン下段で４０分焼く。

焼きムラができないように途中で混ぜる。２０分たって茶色く焦げ色がついているようなら、１４０℃に下げる。

４．焼き上がったらドライフルーツを加えて混ぜ、完全に冷めたら密閉容器に保存する。

２　パンナコッタ（手作りすれば、甘さ控えめ。カルシウムがしっかりとれる。）

材料（4個分）

牛乳①１００ｍｌ、粉ゼラチン５ｇ、グラニュー糖大さじ１、牛乳②１００ｍｌ、生クリーム１００ｍｌ、ミックスベリー（冷凍）８０ｇ、砂糖大さじ１

作り方

１．牛乳①をふっとうしないように温め、粉ゼラチンを入れて溶かし、砂糖を加えよく混ぜて溶かす。

２．鍋を火からおろして、牛乳②と生クリームを加え、よく混ぜる。

３．容器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

４．ミックスベリーのソースを作る。

ミックスベリーと砂糖を鍋に入れ弱火にかけ、木べらで混ぜながらふっとうしてとろっとするまで煮て冷ます。

５．よく冷やしたパンナコッタにソースをかける。

３　ツナ

材料

マグロ柵ひと柵（１００ｇ）、塩小さじ１/４、オリーブオイル大さじ３、にんにくひとかけ、黒こしょう4粒、月桂樹の葉（あれば）１枚

作り方

１．マグロは塩をまぶしておく。

２．小さめのフライパンか厚手の鍋に油を入れて、油が温まったらマグロを入れ両面をさっと焼く。

３．ふたをして弱火にし、黒こしょうと月桂樹の葉をのせ、中まで火をとおす。

４．冷めたらオイルごとタッパーに入れて、冷蔵庫で保存する。

ツナを使って

ツナサラダ（１食150gの野菜が取れるサラダ）

作り方

野菜は生のもの、ゆでたもの、油で焼いたものなど、たっぷり皿に盛りつけ、ほぐしたツナを乗せる。

ツナを作った後のオイル、にんにく、しょうゆ、レモン汁を少量ずつ混ぜてドレッシングを作り、食べる直前にかける。

ツナとたっぷり野菜のパスタ（ひと皿で野菜200gのサラダ）

作り方

玉ねぎ、トマトは粗みじん切りにし、ツナを作ったオイルとにんにくで炒め、しんなりしたら、なす、ズッキーニ、パプリカなど好みの野菜を加えて、柔らかくなるまでさらに炒める。

ほぐしたツナを加えて、しょうゆ、塩、こしょうで味を調える。

ゆでたパスタを和え、皿に盛り付け、好みでパルメザンチーズをかける。