

レシビテーマ①

認知症予防にいい
食材を取り合わせて

アンチエイジングに
牛乳が一役。

ミルクトマトスープ

【1人分】

エネルギー108kcal たんぱく質4.9g 脂質6.0g カルシウム126mg 食塩相当量1.3g

ミルクトマトスープ

材料(4人分)

トマト缶(カット)	200g
水	100ml
牛乳	400ml
にんじん	1/4本
生シイタケ	1個
キャベツ	1/8玉
トマト	1/2個
ベーコン	1枚
コンソメ	2g
塩	小さじ1/3
コショウ	少々

||||| 作り方 |||||

- ① にんじん・生シイタケは薄切り、キャベツ・トマトは1cm角、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② 鍋にトマト缶と水、①で切った食材を入れ、火にかける。具材に火が通るまで加熱する。
- ③ 牛乳を加え、沸騰しないように加熱する。
- ④ コンソメ、塩、コショウで味を調える。

ミルクラMEMO

牛乳×トマトのコクと旨みで、調味料がほとんど要らない、まろやかな酸味のスープ。トマトは強い抗酸化作用をもつ栄養成分リコピンを含む、アンチエイジング(抗加齢)食材です。リコピンは脂溶性で熱に強く、牛乳の乳脂肪分と組み合わせることで吸収率が高まります。

レシビテーマ①

認知症予防にいい
食材を取り合わせて

卵不使用。
牛乳の白さと
やさしい甘み。

ミルクきなこプリン

【1人分】

エネルギー109kcal たんぱく質6.5g 脂質4.9g カルシウム122mg 食塩相当量0.1g

ミルクきなこプリン

材料(3人分)

牛乳	300ml
きなこ	小さじ2
砂糖	小さじ4
ゼラチン	1袋(5g)
ゼラチン用の水	大きじ1

||||| 作り方 |||||

- ① ゼラチンを水でふやかす。
- ② 鍋に牛乳、きなこ、砂糖を入れ温める。
- ③ 沸騰前に火を止め、①を入れ溶かす。
- ④ カップに③を入れ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。

ミルクラMEMO

認知症予防に増やすとよい牛乳と大豆製品のきなこを組み合わせた、おやつなどの栄養補給におすすめのデザート。牛乳の白さを出すために卵は使わず、甘さは控えめ。冷蔵庫で冷やしている間に、きなこが沈殿してキャラメルソースのようになり、ミルク色との対比が美しいプリンが出来上がります。