

豚肉のインポルティニー

【材料】6人分



豚ロース肉薄切り	300g
●具	
クラフト100%パルメザンチーズ	大さじ4
クラフト切れてるチーズ	6枚
レーズン	20g
パン粉	20g
パセリ	3本
森永のおいしい牛乳	50ml
トマトの水煮(缶詰・ホールトマト)	1缶(400g)
水	150ml
塩	少々
こしょう	少々

オリーブオイル	適量
にんにく	1片
クリーム	20g
大豆の水煮	100g
ミックスビーンズ	50g
ブロッコリー	約中1株
バターロール	6個

【栄養成分表示】

エネルギー	328kcal
たんぱく質	22.7g
脂質	13.5g
炭水化物	29.6g
ナトリウム	631mg
(食塩相当量)	1.6g
カルシウム	177mg

【作り方】

- ブロッコリーは小房に分けてゆで、縦半分に切ります。切れてるチーズは8mm角位に切り、レーズンはみじん切り、パセリもみじん切りにし、水にさらして水気をキッチンペーパーで軽く絞っておきます。
- 具の全材料を混ぜ合わせ、9等分にして丸めます。豚肉を9等分又は12等分にして広げ、具をのせて包み、よじでとめて塩、こしょうをします。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、「2」の表面を焼き色が付くまで焼いて取り出します。
- 「3」のフライパンを冷ましてからオリーブ油を足し、にんにくを入れて弱火でじっくり炒めます。香りが出たらトマトの水煮と水(150ml)を加え煮ます。沸騰したらクリームと豆類を加え煮込み、汁気が少し減ったら「2」を戻してアルミホイルでふたをし3分間加熱し、肉をひっくり返して弱火で3分さらに煮込みます。汁気が半分位になったらお好みで塩、こしょうで味をととのえます。
- 「4」とブロッコリーを盛り付けてパンを添えます。



「クラフト切れてるチーズ」
便利さとやわらかな口当たり、
まろやかで豊かな風味をお楽しみいただけます。



「クリーム」
クリームは今年で発売50年
ミルク生まれの甘みと豊かなコクは、
クリームがこれからも守り続けていくおいしさです。



「クラフト100%パルメザンチーズ」
ナチュラル100%パルメザンチーズで、
本格的な味わいをご家庭で楽しめます。



「森永のおいしい牛乳」
新製法で味わいまろやか、
後味すっきりのおいしい牛乳です。

きのこパプリカのヨーグルトマリネ

【材料】6人分



しめじ	200g(約2袋)
玉ねぎ	1/2個
パプリカ(赤)	1/2個
にんにく	1片
みず菜、又は レタス、サラダ菜	100g(約1/2袋)
エキストラバージン・オリーブオイル	大さじ1
塩	少々
ブラックペッパー	少々

●マリネ液	
ビヒダスヨーグルト	225g
しょうゆ	大さじ1
エキストラバージン・オリーブオイル	大さじ1

【栄養成分表示】

エネルギー	82kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	5.4g
炭水化物	6.9g
ナトリウム	261mg
(食塩相当量)	0.7g
カルシウム	80mg

【作り方】

- しめじは小房に分け、玉ねぎは薄切りにし、パプリカは長さを半分にして細切りにします。にんにくは薄切りにします。
- マリネ液は厚手のビニール袋に全材料を入れて混ぜ合わせます。
- フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて弱火でじっくりと炒め、香りが出たらにんにくを取り出します。しめじを加えて強火で炒め、全体に油がなじんだら玉ねぎとパプリカを加えて中火で炒め、塩、ブラックペッパーをします。熱いうちに「2」に加え、空気を抜きながら口を閉じて、氷水にあてて冷やします。
- 器に長さ5cmに切ったみず菜を敷き、その上に「3」をマリネ液ごと盛り付け、ブラックペッパーをかけます。



「ビヒダスヨーグルト」
保健用食品です。生きたビフィズス菌B
B536でお腹の調子を整えます。

紅茶のティラミス

【材料】6人分



リプトンティーバッグ(アールグレイ)	2袋
熱湯	200ml
ハードビスケット	70g
フィラデルフィアクリームチーズ	200g
森永スキムミルク	大さじ5
砂糖	40g
ラム酒	小さじ1
オレンジ	1個

●飾り	
ミント	適宜
リプトンティーバッグ(アールグレイ)	1袋

【栄養成分表示】

エネルギー	214kcal
たんぱく質	5.5g
脂質	11.6g
炭水化物	21.8g
ナトリウム	172mg
(食塩相当量)	0.4g
カルシウム	129mg

【作り方】

- クリームチーズは室温に戻してやわらかくします。カップにティーバッグを入れ、熱湯を注いで2~3分おき、濃い目の紅茶液を作ります。ティーバッグを取り出し、50mlを取り分けておきます。
- ビスケットを粗く砕き、100mlの紅茶液をかける。
- ボールにクリームチーズと砂糖を入れてよく練り、スキムミルクを加えて混ぜ合わせます。取り分けておいた①の紅茶液(50ml)とラム酒を少しずつ加えてその都度混ぜ合わせます。冷蔵庫で冷やします。
- グラスに砕いたビスケットの半量を入れ、その上に半量の③を入れます。これをもう一度繰り返します。ティーバッグから取り出した紅茶の葉(分量外)をかけ、一口大に切ったオレンジをのせてミントを飾ります。



「森永スキムミルク」
おいしさたっぷり、脂肪は控えめ、手軽にカルシウム。毎日の
元気にスキムミルクをどうぞ。



「クラフト フィラデルフィアクリームチーズ」
北海道の新鮮な生乳と生クリームの贅沢なブレンド。
クリーミーでコクのある味わいです。



「リプトンティーバッグ」
抽出力に優れたピラミッド型ティーバッグです。