

食育通信 もぐもぐタイム

world breakfast allday!

～世界の朝食～

8月

食育プロジェクト担当
栄養士 御子柴

カナダ生まれのサンドウィッチ

～世界の朝食～

モンティクリスト

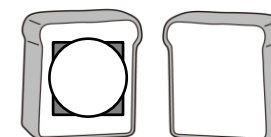
今回はカナダの朝ごはん、「モンティクリスト」を紹介します。
モンティクリストとは、フレンチトーストとクロックムッシュをあわせたような料理です。クロックムッシュはホワイトソースを乗せますが、これは乗せないで手軽で簡単、食べごたえはフレンチトーストよりボリュームがあります。材料も手に入りやすいので、ぜひご家庭でも作ってみてください。

○ 材料（大人1人分）

- ・食パン 2枚
- ・ハム 数枚 ※ベーコンやソーセージを使っても良いです。
- ・とろけるチーズ 適量
- ・牛乳 50cc
- ・卵 1個
- ・塩、こしょう 各少々
- ・バター 適量

○ 作り方 ○

- ①食パンにハムとチーズを挟みます。
※お好みでマヨネーズやマスタードを塗っても美味しいです。
- ②牛乳、卵、塩、こしょうをよく混ぜ合わせます。
- ③①で作ったサンドウィッチを②の卵液にくぐらせます。
- ④フライパンにバターをひき、弱火でこんがり焼き色がつくまで両面焼きます。
- ⑤焼きあがったら食べやすい大きさに切り、お皿に盛り付けたら完成です！
※フレンチトーストのように粉砂糖やメープルシロップ、ジャムをかけても美味しいです。



まだまだ暑さの残るこの季節、いよいよ夏本番、ジリジリとした日差しが肌に刺さるこの季節は、夏バテに気を付けましょう。夏バテ予防に栄養たっぷりの食事を心がけ、楽しく夏を乗り切りましょう。

今月は8月号に関連して、食品群の1群、2群から、不足しがちな栄養素である「鉄」についてお話をさせていただきます。**血液が枯渇！鉄は「元気でいる」ための決定打**

全身の細胞に「酸素」を送り届けるとても重要な役割をしているのは「血液」です。鉄はたんぱく質とセットで、血液の赤血球中のヘモグロビンをつくります。そのため、鉄が枯渇するとヘモグロビンがうまくつくれなくなり、酸素を十分に運搬することができなくなってしまいます。これが「鉄欠乏性貧血」です。

炭水化物+ビタミンB群



ごはん（炭水化物）からエネルギーをつくるには、肉、魚、卵、緑黄色野菜などに含まれるビタミンB群が必要です。

ビタミンB1+アリシン



豚肉のビタミンB1（疲労回復ビタミン）は、ねぎ、玉ねぎ、にら、にんにくなどに含まれるアリシンで吸収率が高まります。

非ヘム鉄+ビタミン



吸収率の低い非ヘム鉄は、ビタミンCを含む赤ピーマン、ブロッコリー、レモンなどと一緒に食べると吸収率が高まります。

朝昼晩の食事+おやつ「バランス」が大事です

食べ合わせの良い食材を紹介しましたが、すべての栄養素の働きを考えたうえで、食事をつくるのは大変ですね。栄養素が体の中できちんと機能するためには、次に紹介する4つの食品群からバランスよく食材を登場させましょう。

1群：不足しがちなカルシウムや鉄を補う 乳製品・卵

乳製品と卵は、良質なたんぱく質のほかに、「カルシウム」や「鉄」など、大人にも子供にも不足しがちな栄養素をバランスよく含んでいます。調理も簡単なので、朝食やおやつにプラスしましょう。

3群：体調を整える 野菜・果物・きのこ・いも・海藻

「ビタミン・ミネラル」や「食物繊維」など、体の調子を整える栄養素を多く含んでいます。色の濃い緑黄色野菜は栄養価が高いので、意識して食べるようにしましょう。

2群：体をつくるたんぱく質がとれる 魚介・肉・大豆製品

筋肉や血液など体をつくる主な材料になる「たんぱく質」が豊富に含まれています。たんぱく質のほかに含まれる栄養素は、DHAや鉄などそれぞれに違うので、バランスよく食べましょう。

4群：脳と体を動かす ごはん・パン・めん・油脂・砂糖

生きるためのエネルギー源になる食品群です。主食になるごはん、パン、めんなどは、糖質のほか、食物繊維を多く含んでいます。成長に欠かせない栄養源なので、朝昼晩の3食に必ず主食をとりましょう。

<モンティクリストの特徴>

北米で生まれたモンティクリストは元々、フランス生まれのクロックムッシュをアレンジしたもので、フレンチトーストのカリカリ、トロトロ感と、クロックムッシュのチーズとハムのジューシーさを同時に味わうことができます。

<作る時のポイント>

- ☆両面にしっかりと卵液を浸しましょう。
しっかり浸すことで、パンがより「ふわふわ」になります。
- ☆卵液に粉チーズを加える。
焼いたときにチーズが溶けて、表面がカリっとした食感になります。
- ☆弱火でじっくりと焼く。
ゆっくり火を入れることで中に入っているチーズが徐々に溶けていきます。
できたてのモンティクリストは、チーズがとろ～り絶品です♪

