



チーズトマトリゾット

緑黄色野菜に多いベータカロテンは、油脂に溶けて吸収される性質があります。今の時期からおいしくなるちぢみほうれん草にも豊富に含まれるので、今回はオリーブ油や乳脂肪（マスカルポーネチーズ）を使ったリゾットと合わせることで、吸収率をアップさせました。



チキンのバルサミコソテー マッシュ長芋添え

肉類はビタミンKやB₆を含みます。付け合せの芋や野菜にはビタミンCが豊富。野菜は生食と加熱のそれぞれにいいところがありますので、上手に組み合わせましょう。

キャベツとアサリの バター風味蒸し

アサリはビタミンB₁₂を多く含みます。香りと食感のアクセントに加えたエリンギなどのきのこにはビタミンDが多め。



りんごのキャラメリゼ

お菓子のキャラメルを使ったリンゴのソテーに、ビタミンEの多いクルミも加えました。ナッツは脂質も多いので、適量をほどほどに。チーズのような味わいになる水切りヨーグルトと一緒にいただきます。