

牛乳を水代わりにした
じゃが芋料理の基本レシピ

※1人分

エネルギー
364kcalたんぱく質
13.2gカルシウム
142mg塩分
1.2g牛乳量
200ml

※1人分

エネルギー
161kcalたんぱく質
5.1gカルシウム
132.4mg塩分
0.6g牛乳量
100ml

肉じゃが

いつもの肉じゃがに美味しさと栄養をプラス

材料
(2人分)

- じゃが芋 150g
 にんじん 50g
 玉ねぎ 100g
 豚バラ薄切り肉 100g
<A> 牛乳 200ml
 めんつゆ(3倍濃縮) 大さじ1
 さやいんげん 3本

作り方

1. じゃが芋は6等分、にんじんは乱切り、玉ねぎはくし切り、豚肉は3cm幅、さやいんげんは斜め切りにする。
2. 鍋に1とAを入れ、クッキングシートで落とし蓋をする。沸々と煮立つまで強火、煮立ったら中火で10分ほど煮る。
3. じゃが芋が八分ほどまで柔らかくなったら落とし蓋を外し、じゃが芋を崩さないように注意しながらヘラで底を混ぜる。水分が少なくなったらさやいんげんを加え、火を止めて余熱で火を通す。

ポテトサラダ

マヨネーズ不要の新感覚ポテサラ

材料
(2人分)

- <A>** じゃが芋 250g
 にんじん 60g
 牛乳 200ml
 すし酢 大さじ1~2
 きゅうり 50g
 ※目安量
 ●じゃが芋 : 1個(150g) ●にんじん : 1本(120g)
 ●きゅうり : 1本(150g)

作り方

1. じゃが芋は2cm角に切り、水にさらし、にんじんはいちょう切り、きゅうりは輪切りにする。
2. フライパンにAを合わせ、クッキングシートで落とし蓋をする。ヘラで底を混ぜながら沸々と煮立つ程度の火加減で10分煮る。
3. じゃが芋が柔らかくなったら、落とし蓋をとり、火を強め底を混ぜながら水分を飛ばす。火を止め、熱いうちにすし酢を加えて和える。
4. 水気を絞ったきゅうりを混ぜる。

おいしく作るポイント

1. じゃが芋等、でんぶんの多い素材を牛乳で煮る場合は、切った後、表面をさっと洗い、たっぷりの水に漬けて下さい。
2. 水漬けなしで煮た場合、なべ底に膜が貼り焦げ付きの原因になります。
3. レシピの倍量以上作ったときの牛乳の量はひたひたくらい(300ml程度)です。

監修：料理家・管理栄養士 小山浩子

