



※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

- 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。
- 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。
- 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

- 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。
- 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。
- 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。
- 水気を絞ったきゅうりを混ぜる。

おいしく作るポイント

- 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。
- 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。
- 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

