

このコーナーはPDF版では掲載していません。

## ちよび塩レシピ♪

### 新じゃがのミルク煮



今回は新じゃがのミルク煮を紹介します。旬の新じゃがと新たまねぎを使い、牛乳のkokoroをいかして調味料を控えてちよび塩にしています。ご家庭でもぜひ作ってみてください。

#### 材料（2人分）

新じゃがいも ……180g	牛乳 ……50ml
新たまねぎ ……70g	菜の花 ……20g
にんじん ……20g	コンソメ ……小さじ1/2
ベーコン ……20g	黒こしょう ……少々
だし汁 ……80ml	

#### 作り方

- 1 じゃがいも・にんじんは、皮をむき一口大に切る。
- 2 ベーコンは1センチ幅に切る。
- 3 たまねぎは、くし形に切る。
- 4 鍋に1・2を入れ、だし汁・牛乳・コンソメ顆粒を加えて中火で煮る。途中で3を加え汁気が少なくなるまで煮て、最後に黒こしょうを振る。
- 5 器に4を入れて、盛りつける。
- 6 最後にゆでた菜の花を添える。※菜の花がないときは、さやえんどうやグリーンピース等でもよい。

#### 【1人分の栄養素量】

エネルギー 152kcal、たんぱく質 4.6g、脂質 5.1g、食物繊維 2.5g、食塩相当量 0.8g

