

「じゃがいものミルク煮」

＜ 1 個分の栄養価 ＞

エネルギー	：	111	Kcal
たんぱく質	：	3.3	g
脂質	：	4.8	g
カルシウム	：	33	mg
鉄	：	0.4	mg
食物繊維	：	7.1	g



材 料	分量	作 り 方
(4人分)		
じゃがいも	350g	①じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。 玉ねぎは、5ミリの厚さにスライス、 にんじんは、いちょう切りにする。 ベーコンは、1センチ幅に切っておく。 ②鍋に、バターを入れて溶かし、中火で ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもを 焦がさないように軽く炒める。 ③牛乳を入れて、 <u>弱火</u> で煮込む。 ※給食センターでは、野菜から水分がたくさん 出るため、牛乳だけで煮込みますが、ご家庭 では、水を足すか牛乳を多めに入れて煮てく ださい。 ④じゃがいもがやわらかくなったら、コンソメ、 砂糖、塩こしょうで調味して完成。
玉ねぎ	100g	
にんじん	35g	
ベーコン	30g	
バター	10g	
牛乳	100cc	
砂糖	3g	
顆粒コンソメ	3g	
塩こしょう	少々	
あればパセリ	少々	

◎調理のポイント

焦がさないように、弱火でゆっくり煮込むことがポイントです。
 子どもたちだけでなく、先生方からも人気のメニューです。