

## レンコンとひき肉の ミルクグラタン



《材料：2人分》

レンコン……150g  
玉ねぎ……1/4個  
合びき肉……100g  
サラダ油……小さじ1  
塩……少々  
こしょう……少々  
薄力粉……大さじ1  
バター……15g  
牛乳……250cc  
塩……少々  
こしょう……少々  
ピザ用チーズ……30g  
ドライパセリ……適量

【1人あたり 159円 エネルギー 395kcal 塩分 1.3g】

- ① フライパンに薄力粉とバターを入れ炒める。なじんだら火を止め、牛乳を入れて混ぜる。だまがなくなったら火をつけ、煮込む。塩コショウで味を整える。
- ② 玉ねぎはみじん切りにし、レンコンは1cmの角切りにして、ゆでておく。フライパンにサラダ油を入れて熱し、合挽き肉、玉ねぎ、レンコンを炒め、塩・こしょうでしっかりめに味付けをする。
- ③ グラタン皿に②を入れ、ホワイトソース、ピザ用チーズをのせたら、オーブン200度で10分焼く(トースターで5分程焼き色がつくまで焼く)。
- ④ ドライパセリを添えて完成。

レンコンの食感がおいしく食べ応え満点！  
出来たてアツアツで、あったまってください！

## 鮭とまのこのミルク煮



《材料：2人分》

バター……15g  
生鮭……2切れ  
塩……少々  
こしょう……少々  
薄力粉……大さじ1  
しめじ……50g  
マッシュルーム……50g  
エリンギ……50g  
薄力粉……小さじ2  
牛乳……300cc  
塩……少々  
こしょう……少々  
しょうゆ……小さじ1

【1人あたり 354円 エネルギー 291kcal 塩分 1.9g】

- ① 鮭は、幅5cmに切り、塩・こしょうをし、炒める直前に小麦粉をふる。しめじはほぐし、マッシュルームとエリンギは、食べやすい大きさに、スライスする。ブロッコリーをゆでておく。
- ③ フライパンにバターを入れてあたため、①の鮭を揚げ焼きにする。
- ④ 鮭を取り出し、②のきのこを入れて、しんなりするまで炒める。
- ⑤ 小麦粉を加えて炒め、なじんだら、牛乳を加えて、一煮立ちさせる。
- ⑥ ④を戻し、弱火にして煮込む。ブロッコリーを加えて、塩・こしょう・醤油で味を整える。
- ⑦ 器に盛り付け、パセリ(セルフィーユ)を飾る。

鮭のうまみで濃厚なミルクスープに仕上がります！

## さつまいも味のミルク煮



《材料：2人分》

さつまいも……250g  
牛乳……250cc  
砂糖……大さじ1  
塩……小さじ1/4  
バター……大さじ1/2

【1人あたり 47円 エネルギー 121kcal 塩分 0.3g】

- ① さつまいもはよく洗い、サイコロ状に切る。
- ② さつまいもを火にかけ、沸騰して5分ほどしたら、ザルにあける。
- ③ ②のさつまいも、砂糖、塩、バターを加え、ひたひたになるくらい牛乳を加えて煮る。
- ④ 沸騰したら弱火でコトコト10分～15分くらい、煮汁がとろーんと残るくらいまで煮る。  
→とろーんとこっくり甘い煮汁がとってもおいしいので、盛り付けたときにとろーんとかげられるくらい、残るようにすると、とってもおいしく食べられます。  
→ミルクの膜がフタ代わりになるので、煮るときはフタをしなくて大丈夫です。

あまーいさつまいもがミルクでより優しい甘さに！