

ミルクマジックでおいしく減塩

2024/12/6(金)
中央文化センター

●ミルクポテト(ミルク粉ふきいも風)

材料(2人分)	
じゃがいも	200g
牛乳	200ml
塩	一つまみ



作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて一口大に切って、表面をさっと洗う。
- ②鍋に①のじゃがいも、牛乳、を入れて落し蓋をし、中火で約10分煮る。
- ③落し蓋を取り、火力を強めて焦げつきに注意しながら水分をとばす。
- ④塩で味を調える。

●ポテトサラダ(ミルクポテト+すし酢)



材料(2人分)	
ミルクポテト	2人分
ロースハム	2枚(20g)
人参	40g
きゅうり	30g
卵	1個
すし酢	大1
こしょう	少々

作り方

- ①ミルクポテトが温かいうちにすし酢を加えて混ぜる。
- ②卵はゆで卵にして粗く刻む。人参はいちょう切りにして柔らかく煮る。
- ③ハムは千切りにして、きゅうりは輪切りにして水気をきる。
- ④全てを混ぜ合わせる。

●ミルク豚汁

材料(2人分)	
にんじん	25g
玉ねぎ	50g
さつまいも	50g
豚肉	50g
細ねぎ(小口切り)	1本
だし汁	250ml
牛乳	100ml
みそ	大1



作り方

- ①にんじんいちょう切り、玉ねぎ薄切り、さつまいもは厚さ1センチに切り、鍋にだし汁を加えて煮る。煮立ったら豚肉を加え蓋をして、弱火で野菜が柔らかくなるまで10分ほど煮る。
- ②牛乳を加え、ふつふつとしてきたら火を止め、みそを加える。
- ③器に盛りつけ、細ねぎを散らす。