

# 12・1月の誕生会レシピの紹介！

## ★鶏肉ときのこのピラフ、さつまいものミルク煮 鮭と野菜の五目汁、ヨーグルト

ご家庭での感想お待ちしております

◎今回は【 さつまいものミルク煮 】のレシピを紹介します。

さつまいもはほどよい甘みがあり、食物繊維やビタミンCも豊富に含まれています。  
皮の部分が特に栄養価が高いので、よく洗って皮ごと食べることがおすすめです。



### 【 さつまいものミルク煮 】

#### 《 材料 》

さつまいも	1本 (約300g)
バター	13g
牛乳	1cup
砂糖	小さじ1
コンソメ	少々

急に加熱すると牛乳が分離してしまうので弱火でじっくり煮てください。

#### 《 作り方 》

- ①さつまいもは良く洗って5cmの長さに切って、縦にして5～8mmに切る。
- ②さつまいもを水にさらす。
- ③鍋に、さつまいも、牛乳、バター、砂糖、コンソメを入れて弱火にかける。
- ④さつまいもがやわらかくなるまで煮ます。



☆12月の献立からおさかなコロッケを紹介します。凍り豆腐とチーズでカルシウムもたっぷりです。鮭フレークに塩味がついていますので、味付けは控えめにした方が良いでしょう。

### 【 おさかなコロッケ 】

#### 《 材料4人分 》

じゃがいも	中2個	凍り豆腐	6g
鮭フレーク	20g	ホールコーン缶	20g
たまねぎ	中1/2個	プロセスチーズ	25g
塩・こしょう	少々		
衣	小麦粉	適宜	
	卵	1/2個	
	パン粉	適宜	揚げ油 適宜

#### 《 作り方 》

- ①じゃがいもは皮をむき、切って柔らかくなるまでゆでる。
- ②たまねぎはみじん切りにして炒めて冷ましておく。
- ③凍り豆腐は戻して細かく切っておく。チーズは小さめの角切りにする。
- ④①、②、③を合わせ、鮭フレーク、コーンを混ぜ塩・こしょうで味を調える。
- ⑤④を丸め、薄力粉、卵、パン粉をつけて、170度の油で揚げる。

