

## ❁じゃがいものミルク煮

\*1人分の栄養価\*

エネルギー 141kcal

カルシウム 89mg

塩分 0.8g



### 《材料…4人分》

じゃがいも	中2個	牛乳	80cc
ベーコン	2枚	パセリ	2g
エリンギ	中1本	塩	ひとつまみ
チーズ	40g	こしょう	少々
バター	12g		

### 《作り方》

- ① じゃがいもはよく洗って皮をむき、一口大に切って水にさらしてから茹でる。
- ② ベーコンは一口大に切る。
- ③ エリンギは半月切り、またはいちょう切りにする。
- ④ パセリは軸をとり、みじん切りにする。
- ⑤ フライパンにバターを熱し、ベーコンとエリンギを炒める。
- ⑥ ④に牛乳とチーズを加え、塩・こしょうで調味する。
- ⑦ ⑥にじゃがいもとパセリを入れて混ぜ合わせ、出来上がり♪

## ❁一口メモ

- じゃがいもは、果物と同じ位のビタミンCを豊富に含んでいます。いものビタミンCは熱に壊れにくい性質がありますので、加熱して上手に摂取していきたいですね。
- また、牛乳に含まれるカルシウムは他の食品に比べて体への吸収がとてもよく、成長期の子どもたちにとって大切な栄養素の1つです。こちらのレシピでは、じゃがいもを牛乳やチーズと一緒にミルク煮にすることで、ビタミン・カルシウムをたっぷり補うことができます。

チーズのとろみで牛乳と  
材料がよくからんで  
食べやすくなりますよ♪

