

ミルクと根菜の滋味あふれる味わい

ミルクとじゃがいもと大根のおかゆ

材料／4人分

●牛乳…400ml

- 米…1合
- 水…200ml
- 大根…150g程度
- じゃがいも…1個(100g程度)
- 万能ネギ…少々
- 鶏ガラスープの素 小さじ1/2
- 塩…少々
- 塩こんぶ…適量
- バター…適量

作り方

- ① 米を洗いザルにあげておく。
- ② 厚手の鍋に①・牛乳・水を合わせて入れ、中火で15分フタをして炊く。途中吹きこぼれてきたらフタを開けて弱火で炊く。
[ポイント] かき混ぜると粘りが出るのでかき混ぜないように。
- ③ 皮をむいて角切りにした大根とじゃがいもを加えて混ぜ合わせ、大根・じゃがいもがやわらかくなったら鶏ガラスープの素と塩を加える。
- ④ みじん切りにした万能ネギを加え、さっと火を通して器に盛りつける。お好みで塩こんぶとバターを添えてできあがり。



1人分のエネルギー／218kcal