

ミルクーポテトサラダ

コクがあってまるやかです



エネルギー 110kcal
塩 分 0.3g

材料（4人分）

じゃがいも	270 g
にんじん	40 g
グリーンアスパラガス	4本
〔牛乳	100 c c
㊦〕コンソメスープの素	小さじ1/2
〔スイートコーン（ホール）	40 g
㊧〕マヨネーズ	小さじ4
〔レモン汁	小さじ2
粗挽き黒こしょう	適量
サニーレタス	適量

作り方

1.

じゃがいもとにんじんは皮を除き1 cm幅の角切りにする。グリーンアスパラガスは根元の皮をむき、1 cm幅に切る。

2.

鍋に㊦と㊧のじゃがいも、にんじんを入れ、少しずらしてふたをし、弱火でやわらかくなるまで5分ほど煮る。グリーンアスパラガスも加えてさらに3分ほど煮る。ふたを開け、牛乳がほとんどなくなるまで水気をとばす。

3.

粗熱が取れたら㊧を加えて和え、好みで粗挽き黒こしょうを加える。サニーレタスとともに器に盛る。

牛乳の「コク味」や「旨味」を利用することで、食材本来の風味や特徴を損なわずに日本人のカルシウム不足の改善や、特に高齢者で不足しがちな動物性蛋白質を補うことができるなどのメリットもあります

