

食改さんの簡単おすすめレシピ

「かぶと厚揚げのミルク煮」



食生活改善推進員

山崎 敦子さん (右)

狭間すみゑさん (中)

宿谷 亮子さん (左)

【材料】(4人分)

かぶ	2個(300g)
厚揚げ	1/2枚(100g)
かぼちゃ	1/8個(200g)
しめじ	1/2パック
水	150ml
牛乳	300ml
味噌	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1(3g)

<水溶き片栗粉 ①>

片栗粉	小さじ1
水	小さじ1

【作り方】

- ① かぶは4等分のくし形に、葉は3cmの長さに、厚揚げは2cmの厚さに切る。かぼちゃは4cmの厚さのひと口大に切り、皮をまだらにむく。しめじはほぐしておく。
- ② 鍋にかぼちゃと水を入れて沸騰させ、弱火にして7～8分ほど煮込み、かぶ・厚揚げを加えて柔らかくなるまで蓋をして煮る。
- ③ 牛乳・味噌・鶏がらスープの素・こしょうを加え、煮立ったら①水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。

<コメント>

先日の『男性のための料理教室』でも、“美味しくてあたたまる季節のお手軽メニュー”と大好評でした。ぜひ一度お試しください。