

ほっこり、にっこり！ポテトのミルク煮

| 考案者 | 佐藤貴子さん (網走市)



審査員
特別賞

【災害へのまなざし】東日本大震災の支援活動をしたとき、食事はパン、おにぎり、弁当等に偏ることが多く、ビタミン、ミネラルが不足しがちでした。限られた物資の中で、栄養が摂れるよう工夫しました。食べることは、楽しみの一つ。身体だけではなく、心の栄養も大切。食べ慣れた芋や牛乳が、湯気を立てて出てきたら、どんなに「ほっこり」笑顔でいられるだろう、そんな思いでメニュー名を考えました。

【コメント】スキムミルク（脱脂粉乳）やLL（ロングライフ）牛乳でカルシウムが手軽に摂れるとともに、やさしい味に仕上がる。

材料	4人分	50人分	100人分
じゃがいも	4個 (480g)	50個 (6kg)	100個 (12kg)
ぶなしめじ	1/2パック (48g)	6パックほど (600g)	12パックほど (1.2kg)
玉ねぎ	1/2個 (80g)	6個ほど (1kg)	12個ほど (2kg)
やきとり缶 (塩) ※缶汁含め	小2缶 (120g)	小25缶 (1.5kg)	小50缶 (3kg)
LL牛乳	600g	7.5kg	15kg
スキムミルク	大さじ2 (12g)	カップ1.7 (150g)	カップ3ほど (300g)
塩	小さじ1/2 (2.5g)	大さじ2 (30g)	大さじ4 (60g)
乾燥パセリ	少々	適量	適量

作り方

- ①じゃがいもは洗って一口大に切る。
- ②しめじは石づきを除き、小房に分ける。
- ③玉ねぎは5mm幅のくし形に切る。
- ④鍋に①～③の材料を入れ、牛乳、スキムミルク、塩を加え、火にかけて沸騰したら弱火で煮る。
- ⑤じゃがいもに火が通ったら、いったん、火を止め、やきとりを缶汁ごと入れる。再びさっと火を通しやきとりが温まったら、火を止める。
- ⑥器に盛り、乾燥パセリをふってできあがり。

使用する調理器具

カセットコンロ、鍋、ボウル、包丁、まな板、木べら

料理のコツ・ポイント

○焦がさないように、煮立ち始めたら弱火で煮る

栄養価 1人分

エネルギー	66kcal
水分	68.9g
たんぱく質	3.5g
脂質	2.1g
炭水化物	8.7g
食物繊維	0.6g
食塩相当量	0.3g