板橋フリー栄養士会　おすすめレシピ

副菜 じゃが芋と人参の和風ミルク煮

～牛乳が苦手な方も味噌の風味でおいしく～

一人分の栄養価　エネルギー　108kcal　たんぱく質 3.2 g　食塩相当量 0.4 g

材料(2 人分)

	じゃが芋	1 個(120g)
	にんじん	1/3 本(40g)
A	牛乳	1/2 カップ (100ml)
A	味噌	小さじ 1/2
A	バター	4g

作り方

【1】じゃが芋は皮をむいて乱切りにする。
　にんじんは 小さめの乱切りにする。

【2】鍋に【1】の野菜とＡを加え、落し蓋をして
　中火から弱火で、柔らかくなるまで煮る。