

# なんちゃってポテサラ

大垣市 けいなゆさん  
参考調理時間: 約10分  
1人あたり: 203kcal



これを使ったよ!

## けいなゆさんのおすすめコメント

ポテサラみたいな味で、子ども達も大好き! 糖質オフにもぴったりです。

美味しいツナ  
(まぐろ油漬けフレーク)  
70g×3  
本体価格 368円  
税込価格 397円



## 材料(4人分)

おから…100g  
きゅうり…1/4本  
玉ねぎ…1/4個  
ハム…10g  
ツナ缶…70g  
コーン…50g  
A 牛乳…大さじ3  
マヨネーズ…大さじ4  
酢…大さじ1/2  
塩、こしょう…適量

## 作り方

1. おからにラップをかけ、600wの電子レンジで2分加熱する。
2. きゅうりは薄くスライス、玉ねぎは薄くスライスして水にさらし、ハムは細かく切る。
3. ①に②、ツナ、コーン、Aを加えて混ぜ合わせ、塩、こしょうで味を調える。

## POINT

ツナは油漬けを使い、油も全て入れると、おからがよりしっとりします。

# 生キャラメル

池田町 くみりんこさん  
参考調理時間: 約30分  
1個あたり: 44kcal



これを使ったよ!

## くみりんこさんのおすすめコメント

牛乳でつくるおやつです。孫の大好物です。



美濃せいぎょう牛乳  
(超高温殺菌/緑)  
蔵 1L  
本体価格 230円  
税込価格 248円

# 教えて みんなの うちのごはん

今月のテーマ

## 牛乳を使った料理

「せいぎょう牛乳」を使った、おすすめレシピが集まりました。

## 材料(約10個分)

牛乳…150cc 砂糖…50g バター…20g

## 作り方

1. 材料をすべて鍋に入れ、弱火にかけ、ゴムべら等で混ぜ合わせる。
2. ふつふつと沸いてきたら焦げない様にかき混ぜ、かき混ぜた時に底が見えるくらいに煮詰まってきたら火を止める。(少量を氷水に落とした時、粘土くらいの固さになるまで)
3. クッキングペーパーを敷いた容器に入れて表面をならし、粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やし固める。
4. 完全に固まったら、食べやすい大きさにカットする。

## 材料(4人分)

あさり…200g  
水…150cc  
ベーコン…50g  
玉ねぎ…1/2個  
じゃがいも…1個  
にんじん…1/2本  
バター…25g  
薄力粉…大さじ1  
固形コンソメ…1個  
牛乳…250cc  
塩、こしょう…適量

## 作り方

1. 鍋にあさりと水を入れ火にかけ、口が開いたら火を止め取り出し、煮汁は濾しておく。
2. ベーコン、玉ねぎ、じゃがいも、にんじんは1cm角程度に切る。
3. 鍋にバターを熱し②を炒め、ふるった薄力粉を少しずつ加えさらに炒める。①の煮汁も混ぜながら加える。
4. ③にコンソメを入れて具材がやわらかくなるまで煮、①のあさりと牛乳を加えひと煮立ちさせ、塩、こしょうで味を調える。

# クラムチャウダー

岐阜市 リキさん  
参考調理時間: 約30分  
1人あたり: 211kcal



これでもできます!

国産豚のベーコン入り  
北海道野菜ミックス  
凍 240g  
本体価格 278円  
税込価格 300円



## 材料(4人分)

ウインナー…8本  
ピーマン…2個  
パプリカ…1/2個  
春キャベツ…1/4玉  
コーン…100g  
バター…40g  
薄力粉…大さじ4  
牛乳…400cc  
粉チーズ…適量  
塩、こしょう…適量

## 作り方

1. ウインナー、野菜はひと口大に切る。
2. フライパンにバターを熱し①を炒め、ふるった薄力粉を少しずつ入れさらに炒める。
3. ②に牛乳を入れ混ぜながら熱し、指定の時間茹でたパスタを入れて絡め、粉チーズをかけ塩、こしょうで味を調える。

# ホワイトソースのパスタ

恵那市 パスタ屋さん  
参考調理時間: 約20分  
1人あたり: 758kcal



これを使ったよ!



CO-OP  
あらびきウインナー  
蔵 88g (5~7本)×2  
本体価格 378円  
税込価格 408円

## パスタ屋さんのおすすめコメント

ホワイトソースは別で作ると面倒ですが、これは一気につけてしまえるレシピ。簡単です!!