

れんこんとごぼうのミルク金平（副菜）

材料 4 人分

・豚もも肉	80g
・サラダ油	小さじ 1
・れんこん	120g
・ごぼう	120g
・人参	50g
・牛乳	300ml
・めんつゆ(3 倍濃縮)	大さじ 1
・七味唐辛子	少々

おすすめの組み合わせ

主食：ごはん

主菜：サケのムニエル

副菜：れんこんとごぼうのミルクきんぴら

汁物：具だくさん汁

栄養価（1 人分）

エネルギー：148kcal

たんぱく質：8.1g

脂 質：6.1g

カルシウム：112 mg

食塩相当量：0.6g

【作り方】

（下準備）

- ・れんこんは薄いいちょう切りにして水にさらす
- ・ごぼうはさがきにして水にさらす
- ・人参は太めの千切りにする
- ・豚肉は細切りにする

- ①フライパンに油を熱して豚肉を炒め、色が変わったら水気を切ったれんこんとごぼうを炒める。
- ②にんじんを加え、牛乳、めんつゆを加えて水気がなくなるまで炒める。
- ③七味唐辛子をふる。