

# ゴロゴロお野菜のミルク煮



## 栄養成分表示(1人分当たり)

エネルギー	: 90 Kcal
たんぱく質	: 3.0 g
脂質	: 3.0 g
炭水化物	: 15.9 g
食物繊維総量	: 4.0 g
食塩相当量	: 0.5 g

## 神石高原町の食材

にんじん

# 作り方



1. にんじんは0.5cm角  
じゃがいもは2cmの乱切  
たまねぎは薄く縦に切る

2. フライパンに切った  
野菜とサラダ油を  
入れてしんなりする  
まで炒める（約2分）  
炒めたら、じゃがいも  
を2,3個つぶすし、  
とろみをつける

3. 2に牛乳、だし、  
みりんを入れて汁気が  
飛ぶまで弱火で煮る  
（約8分）

4. パセリをかけて皿に  
盛りつける

## 調理時間

15分

## レシピのポイント

材料を切って炒め、煮るだけなので簡単

## 栄養面のメリット

ビタミンAが豊富（目や皮膚の健康を保つ）

## アレルギー（28品目）

乳（牛乳）

## 材料（1人分）

にんじん	30g	みりん風調味料	5g
たまねぎ	30g	和風顆粒だし	1g
じゃがいも	30g	サラダ油	1g
牛乳	50g	乾燥パセリ	0.1g