

誰でもつくれる！ 簡単 レシピ

大根と里芋の煮物

<材料>4人分

- ・里芋……………100g（中約2個分）
- ・大根……………200g（約1/5本分）
- ・人参……………80g（小約1本分）
- ・ブロッコリー…子房4つ
- ・だし汁…………適量
- ・しょうゆ…適量
- ・みりん…………適量
- ・砂糖……………適量

旬の芋をやさしい味わいのだし汁で煮込みました

作り方

- ① 里芋、大根、人参はそれぞれ皮をむいて乱切りにし、下茹でしておく
- ② ブロッコリーは子房に分け、塩ゆでする
- ③ 鍋にだし汁と調味料を入れ、味を見て好みの味になったら①を入れて15～20分煮る
- ④ 最後にブロッコリーを入れて完成！

memo

- ・だし汁の量によって調味料の量が変わってくるので、ここでは詳細な量は記載していません。目安として だし汁：しょうゆ：みりん：砂糖＝5：1：1：0.5 を参考にしてください
- ・じゃがいもをいれてもおいしくできます。お好みの野菜や芋で作ってみてください

スキムミルクビスケット

カルシウム豊富な、サクサク食感のビスケットです

<材料>作りやすい分量

- ・スキムミルク……………60g
- ・小麦粉……………240g
- ・ベーキングパウダー…2g
- ・無塩バター……………60g
- ・ショートニング…………90g
- ・砂糖……………80g
- ・卵……………1個

作り方

- ① バターとショートニングをクリーム状になるまで混ぜる
- ② ①に砂糖を入れ、白っぽくなるまで混ぜる
- ③ ②に卵を入れよく混ぜる
- ④ スキムミルク、小麦粉、ベーキングパウダーを入れ、ダマにならないようによく混ぜる
- ⑤ 小さめに丸めて170℃のオーブンで15～20分焼き、こんがり焼き色がつけば完成！

memo

- ・バターとショートニングは室温に出してやわらかくしておくと、作業しやすくなります
- ・ショートニングを入れることでサクサク食感に仕上がります。バターのみで作ってもおいしくできます。その場合はショートニングの代わりにバター90gを入れてください