



スキムミルクを使ってカルシウムを強化しました。野菜もたっぷり入っています。レンジでささっと作れるカンタン料理です。

■材 料 (2人分)

- |                    |                     |
|--------------------|---------------------|
| 鶏ひき肉(むね皮なし) ……200g | 小麦粉 ……大さじ1          |
| 玉ねぎ(みじん切り) ……1/4個  | スキムミルク ……50g        |
| にんじん ……1/3本        | 卵 ……1/2個            |
| ブロッコリー ……50g       | A パン粉 ……大さじ2        |
| コーン缶詰め(ホール) ……30g  | 塩 ……小さじ1/2          |
|                    | こしょう・ナツメグパウダー ……各少量 |
|                    | B(サラダ菜・クレソン各適量      |

■作り方

- ①玉ねぎは紙タオルに包み電子レンジ(500W)で1分加熱する。混ぜ合わせる。
- ②にんじんは1cm角に切り、ブロッコリーは小房に分けてそれぞれゆで、湯をきる。コーンは汁けをきる。
- ③ボールで、ひき肉、Aの材料を練り混ぜる。②に小麦粉をふり混ぜてボールに加え、よく混ぜ合わせる。
- ④ラップを横長に広げ、③のたねを手前寄りに置き、ラップで巻き込んで直径6~7cmの棒状に整え、両端をねじり止める。
- ⑤電子レンジ(500W)で4分加熱し、裏返してもう4分加熱し、皿に盛る。Bを添える。

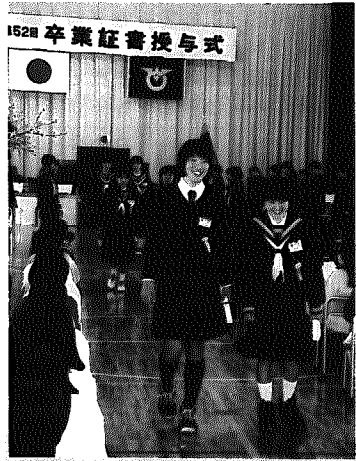
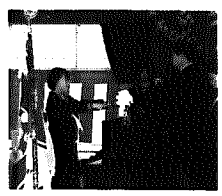
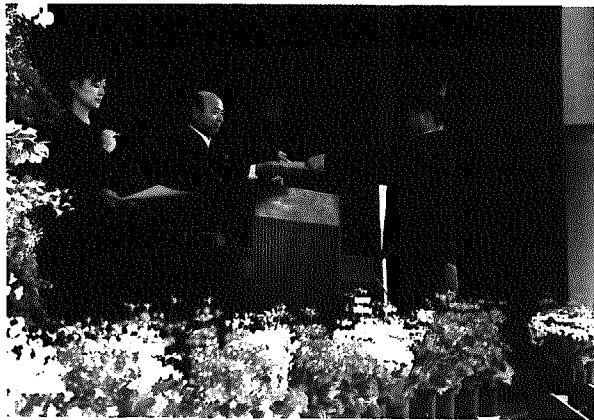


スキムミルクロー丸

栄養価(1人分)/エネルギー:362kcal  
塩分:2.1g たんぱく質:35.5g 脂質:12.3g  
カルシウム:366mg 鉄分:1.9mg



スキムミルクはいわゆる「脱脂粉乳」のことです。脱脂粉乳というとあまりおいしくないのでは?と思われるかも知れませんが、今のスキムミルクは品質も味も昔とは比べ物にならないくらい良くなっています。そしてなんといつでも「牛乳よりも低脂肪」であるという点で、コレステロールの気になる中高年の方にはおすすです。粉末状で扱いやすいですから、いつもの料理にちょっと加えるだけで栄養面だけでなく、美味さまでも味アップすること間違いなしです。



旅立つ児童を演出するかのよつに、春の日差しが季節はずれの残雪を照らし、一層まぶしくつつみこんだ先月23日、村内の小学校で卒業式が行われ、岩室小学校 40名(男子25名・女子15名)、和納小学校 60名(男子31名・女子29名)の卒業生は、それぞれ6年間の思い出とともに学舎を後にしました。



第52回卒業証書授与式

