



菜の花と大豆のチキンカレー

(スキムミルク、大豆、菜の花)

カルシウムが豊富な食材をつめこんだカレーです。持て余しているスキムミルクがあるときは、カレーやシチューに加えると仕上がりがマイルドになります。トマト水煮缶で煮込むので、いつものルウを使っても一味違った味わいに。



チンゲン菜の彩巻き

(チンゲン菜)

断面がお花のようになり、キラキラのジュレぽん酢で華やかさも添えるので、特別な日のお野菜料理におすすめです。



じゃがいもの和風チーズ和え

(牛乳、クリームチーズ、しらす)

一見、ポテトサラダのようですが、実はクリームチーズで和えています。しらすの塩気がいい具合になじむ、和にも洋にも合うおかずです。



ミルクチョコポテト

(牛乳、スキムミルク)

さつまいもにホワイトチョコとミルクの風味を加えて、オーブンで焼き上げました。

