

湊学校給食センターからの

給食人気メニューレシピ

# 「さつまいものミルク煮」【作り方】

《材料》：4人分

◇さつまいも	.....	160g
◇牛乳	.....	120ml
◇砂糖	.....	10g
◇バター（有塩）	.....	5g
◇食塩	.....	少々
◇生クリーム	.....	12ml
◇レモン果汁	.....	1ml

- ① さつまいもをきれいに洗い、乱切りにします。
- ② 鍋にさつまいも、牛乳、砂糖、バター、食塩を入れて中火で煮ます。（水分が足りないときは、水を加えても大丈夫です）
- ③ さつまいもが柔らかくなったら、生クリームを加えて軽く火をとおり、最後にレモン果汁を入れて出来上がり！！

ワンポイント  
アドバイス！

★さつまいものかわりにかぼちゃを使っても美味しいですよ。

