



【ミルクポテトサラダ & ミルクスープ】



松浦 美知子 (まつうら みちこ) さん

材料 (2人分)

2 品分でつかう牛乳	650ml		
< ミルクポテトサラダ > ~ 2人分~			
カッターチーズ	60g	カラーピーマン (赤)	50g
じゃがいも	200g	リーフレタス	30g
きゅうり	30g	ミニトマト	6コ
にんじん	30g		
レモン汁	大さじ2	< ミルクスープ > ~ 2人分~	
すし酢	小さじ1	ホエイ	270ml
塩	2g	卵	1コ
ブロッコリー	30g	たまねぎ	40g
ピーマン	50g	塩	ふたつまみ
		こしょう (黒)	ふたつまみ

手順

< カッターチーズとホエイ >

- (1) 鍋に牛乳 400ml を入れ、中火にかける。ふつとう直前にレモン汁を加え、火をとめて混ぜ合わせる。混ぜ終わったら、キッチンペーパーでこして 10 程おくとカッターチーズの出来上がり。こした汁は「ホエイ」として使う。

< ミルクポテトサラダ >

- (1) じゃがいもは皮をむき一口大に切る。きゅうりは薄切りに、にんじんは千切りにして塩もみしておく。
- (2) 鍋に牛乳 250ml、切ったじゃがいもを入れる。クッキングシートで落としぶたをして、中火で煮込む。じゃがいもに串を刺し、火の通りを確認したら、クッキングシートを取り出す。さらに強火にし、混ぜながら水分をとばしていく。水分がとんだら、火を止めて、塩とすし酢で味を調える。
- (3) ブロッコリーは小房に分け、ゆがいておく。ピーマンとカラーピーマンは 4 等分に切っておく。リーフレタスはちぎっておく。
- (4) ボウルに、ゆがいたじゃがいもを入れ、つぶしていく。カッターチーズ、きゅうり、にんじんを入れて、全体がなじむまで混ぜ合わすと、ミルクポテトサラダの出来上がり。
- (5) 器に、リーフレタス、ピーマン、カラーピーマンを敷きつめ、ポテトサラダ、ブロッコリー、ミニトマトをリース型に盛り付けたら完成。

< ミルクスープ > 2人分

- (1) たまねぎは薄切りにする。卵は溶き卵にしておく。
- (2) 鍋にホエイ、たまねぎを入れて中火で煮込んでいく。たまねぎが透き通ってきたら、溶き卵を加え、仕上げに塩、こしょうで味を調えたら完成。