

## 野菜とパルメのぺったんこ焼き



### 【材料】6人分

|                  |              |
|------------------|--------------|
| 玉ねぎ              | 1 / 4個 [50g] |
| にんじん             | 1 / 4本 [30g] |
| 水菜               | 1 / 2束 [30g] |
| 薄力粉              | 30g          |
| 森永スキムミルク         | 大さじ3         |
| クラフト100%パルメザンチーズ | 大さじ5         |
| 森永のおいしい牛乳        | 100ml        |
| サラダ油             | 少量           |

### 【作り方】

1. 玉ねぎ、にんじんは細いせん切りにし、水菜は5cmの長さに切る。
2. ボールに1の野菜を入れ、薄力粉、スキムミルク、パルメザンチーズを全体にまぶす。
3. 2に牛乳を加え、全体がしっとりするまで混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を熱し、3をフライパン全体に広げ、蓋をしながら野菜に火が通るよう、両面ゆっくり焼く。
5. お皿に盛りつけ、出来上がり。

### 【ワンポイントアドバイス】

1. 全量を2回に分けて焼くと、火通りが良くなり、こんがり焼ける。
2. 鉄のフライパンの場合は、一度空焼きをしてから、材料を入れる。

### 【使用する商品】



#### 森永スキムミルク

「カルシウムたっぷり、低脂肪・高たんぱく」なスキムミルクが、スライドジッパー袋で使いやすく。さらにおいしく料理が作れるようになり、溶け易くなりました。



#### クラフト 100%パルメザンチーズ

ナチュラル100%パルメザンチーズで、本格的な味わいがご家庭で楽しめます。パスタだけでなく、いろいろな料理にふりかけると、より幅広いおいしさを味わえます。



#### 森永のおいしい牛乳

「コクがあるのに、後味すっきり」牛乳にやさしい、新製法で作った新しい牛乳のおいしさをご提案。

### Nutrition Facts (栄養成分:1人分):

|        |       |      |              |       |
|--------|-------|------|--------------|-------|
| エネルギー  | たんぱく質 | 脂質   | ナトリウム(食塩相当量) | カルシウム |
| 87kcal | 4.2g  | 4.4g | 113mg (0.3g) | 129mg |