

# わが家の自慢！ おすすめレシピ

(ふりがな)	みしま ふみこ
名前	三島 文子 (出雲市食生活改善推進協議会多伎支部)

部門 【 ①出雲産野菜 ②魚介類 ③朝食 】 該当に○をしてください

【料理名】 ジャがいものスキムミルク入りガレット

【材料・分量（4人分）】

じゃがいも：300g    ベーコン：30g    スキムミルク：大さじ2    塩：少々  
オリーブ油：大さじ2

【作り方】

- ① ジャがいも、ベーコンは千切りにする。
- ② フライパンにオリーブ油を熱し、①のじゃがいもとベーコンを平たく入れてスキムミルクと塩をまんべんなくふる。
- ③ 中火でふたをして加熱する。
- ④ こんがり焼けたら、ひっくり返して加熱し、両面に焼き色をつける。  
\*千切りしたじゃがいもは、水にさらさず、でんぷん質を残しておくのがポイントです。  
\*ベーコンの代わりにハムやチーズを入れたり、コショウを入れると様々なバリエーションが楽しめます。

【PRしたいこと】

スキムミルクは低脂肪、高たんぱく食品であり、カルシウムも豊富に含むことから、低栄養や骨粗しょう症予防に効果があります。また、乳製品の旨味成分により薄味でも美味しくいただけます。

