

スキムピラフ



〈材料（5人分）〉

・米	3合	・コンソメ	5g
・人参	1/2本	・スキムミルク	15g
・玉ねぎ	1/2個	・塩	3g
・ピーマン	3個		
・ハム	4枚		

〈作り方〉

- ①米を洗い、3合分の水を入れ浸水させておきます。
- ②野菜は、粗みじん切りにし、ハムは5mm角に切っておきます。
- ③スキムミルク・コンソメ・塩・②を①に入れ、炊きます。

スキムミルクとは？

牛乳の乳脂肪分を除き、ほとんどの水分を除去して粉末状にしたもの（脱脂粉乳）。牛乳などと比べてカロリー、脂肪分が少ないですが、たんぱく質・カルシウム・ビタミンB2などの栄養素が豊富に含まれており、吸収率も高く、効率よく摂取することができます。

園では、飲用やおやつに使用するだけでなく、今回のようにご飯に混ぜたり、シチューやグラタンなどおかずにも使用しています。

スキムミルクは、牛乳のような臭みがなく、牛乳・ミルクの苦手なお子さんでも食べやすく・飲みやすいですよ♪

