

その手があった!

冷蔵庫で待ってます!

## ちよい置きレシピ

ワンパン

作業  
10分

ごはんや麺などなんでも合う万能な一品。

### ミルクそぼろ

[ 材料 ] 作りやすい分量

玉ねぎ	.....	1/3個 (70g)
にんじん	.....	1/4本 (30g)
しいたけ	.....	3個 (45g)
生姜	.....	1/2片 (7.5g)
塩	.....	少々
豚ひき肉	.....	200g
みそ	.....	小さじ1/2
しょうゆ	.....	大さじ2
みりん	.....	大さじ2
酒	.....	大さじ1
砂糖	.....	大さじ1/2
よつ葉北海道スキムミルク	.....	大さじ2

冷蔵

約1~2日 ※早めにお召し上がりください

point



スキムミルクを入れることで  
まとまりが出て、  
他のお料理にも  
応用しやすいです



[ 作り方 ]

- 1 玉ねぎ、にんじん、しいたけはみじん切りにする。
- 2 生姜は皮ごとすりおろす。
- 3 フライパンに①を入れて、塩をふり、旨みを凝縮するように5~6分炒める。
- 4 ひき肉を加えて、混ぜながらひき肉の色が変わるまでよく炒める。
- 5 ②とAを加え、みそとスキムミルクを溶かすように混ぜて全体になじませ、ほとんど水分がなくなるまで炒める。
- 6 すぐに使わないときは、粗熱をとって冷蔵または冷凍で保存する。

動画で  
見る

