

作品名	ロールミルクポテト		
ポイント	あっさりした和風のポテトサラダと乳製品のコクが合います。		
材料 4人分	牛乳 200ml じゃがいも・・・中2個 にんじん・・・3cm 油揚げ・・・1/2枚 芽ひじき・・・5g  梅干し・・・2個 牛乳・・・200ml だし汁・・・100ml	鶏ささみ・・・4枚 塩・こしょう・・・適量 青じそ・・・8枚 スライスチーズ・・・4枚	<飾り> しその実・・・適宜
作り方	<p>① ジャがいもは皮をむき、一口大に切り、にんじん、油揚げは細切りにする。</p> <p>② 芽ひじきはさっと洗う。</p> <p>③ 種を除いた梅干しを叩いてつぶし、だし汁にといておく。(種も一緒に入れる)</p> <p>④ 鍋にじゃがいも、にんじん、油揚げ、ひじきを入れ、牛乳と③のだし汁を注ぐ。水けがなくなるまで煮てから、つぶしてポテトサラダにする。(この時種を除く。)</p> <p>⑤ ささみは縦に一本厚み半分まで切り目を入れて左右に開き、ラップまたはビニール袋にはさみ、めん棒で薄く伸ばして塩、こしょうをふる。</p> <p>⑥ ⑤の肉の上に、青じそを2枚ずつ広げ、4等分して丸めた④のサラダを巻く。</p> <p>⑦ ⑥をトースターで5分焼き、チーズをのせてさらに4～5分焼く。</p> <p>⑧ 器に盛り、しその実を飾る。</p>		
写真			