

かぼちゃの甘みが美味しい

かぼちゃのミルク煮



調理時間 約 30分

材 料

2人分

作り方

オリーブオイル 大さじ1
(またはバター10g)
たまねぎ 100g (スライスする)
しめじ 50g (小房に分ける)
薄切りベーコン 40g (2cm幅に切る) さい
小麦粉 大さじ1
かぼちゃ 200g (2cmの角切り)
水 200cc
コンソメ 小さじ1
塩 小さじ1/2
こしょう 少々

1. 鍋にオリーブオイルを入れ中火で加熱します。たまねぎ、しめじ、ベーコンを入れ、焦げないように弱火で炒めます。(鍋をおさえる際は、やけどにご注意ください)
2. 小麦粉を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜ、かぼちゃを加えて軽く混ぜます。
3. 水、コンソメ、塩、こしょうを加えて鍋の蓋をし、中火で5分加熱します。

A

牛乳 150cc
ブロッコリー 60g (小房に分ける)

4. 鍋の蓋を取りAを入れ、再度鍋の蓋をして弱火で3分加熱し、消火。5分減圧。

5. 蓋をあけて全体をよく混ぜます。