

じゃがいものクリーム煮

煮物

191kcal / 脂質8.2g / 塩分0.6g



ワンポイント

ホワイトルーを作らないので、手軽にできます。

じゃがいもをゆでるときは水からゆでます。



材料(4人分)

- ・ベーコン 60g
- ・たまねぎ 200g
- ・じゃがいも 400g
- ・グリーンピース 20g
- ・サラダ油 小さじ1

- ・牛乳 120ml
- ・コンソメスープのもと 小さじ1弱

- ・塩 少々
- ・洋こしょう 少々

作り方

- ① ベーコンは1.5cm幅に切る。たまねぎは2cm角切りにする。
- ② じゃがいもは2.5cm角切りにし、水にさらし、蒸す又はゆでる。
- ③ グリーンピースはゆでる。
- ④ サラダ油を熱し、ベーコン、たまねぎを炒め、あく、油をとる。
- ⑤ 牛乳、コンソメスープのもと、じゃがいもを入れ、煮汁が少し残る程度に煮込む。
- ⑥ グリーンピースを加えて煮る。
- ⑦ 塩、洋こしょうで味をととのえる。