



じゃがいもの クリーム煮

☆ 材料（4人分） ☆

ベーコン	… 60g
じゃがいも	… 440g
たまねぎ	… 210g
グリンピース	… 20g
サラダ油	… 小さじ1
牛乳	… 120ml
脱脂粉乳	… 大さじ1
ぬるま湯	… 大さじ1/2
コンソメスープのもと	… 小さじ1強
塩	… 少々
洋こしょう	… 少々

*学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は
分量の調整をしてください。

☆ 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、ぬるま湯で溶かした脱脂粉乳、じゃがいもを入れ、煮る。
- ⑥ コンソメスープのもとを入れ、煮汁が少し残る程度に煮込む。
- ⑦ グリンピースを加えて煮る。
- ⑧ 塩、洋こしょうで味をととのえる。

