

新じゃがとコーンのミルク煮

ほっこりじゃがいもにコーンを入れたやさしい味わいの煮物です。



材料(4人分)

じゃがいも	……	3個
ブロッコリー	……	1個
コーン(缶詰)	……	100g
豆乳	……	300ml
砂糖	……	大さじ1
塩	……	小さじ1
こしょう	……	少々

作り方

- 1 じゃがいもは皮を剥いて、乱切りにする。水にさらして、軽くゆでる。
- 2 ブロッコリーは小房にわけ、コーンは缶の汁気をきっておく。
- 3 鍋に、1と豆乳を入れ、弱火で煮る。
- 4 じゃがいもが柔らかくなったら2を加え、ブロッコリーに火が通ったら砂糖、塩、こしょうで調味する。