

## 赤根ほうれん草とかぼちゃのクリーム煮



### <材料 (1人分) >

- ・赤根ほうれん草...15g
- ・かぼちゃ...30g
- ・玉ねぎ...15g
- ・豚肉...10g
- ・冷凍コーン...5g
- ・水...25cc
- ・牛乳...25cc
- ・塩・こしょう...少々
- ・片栗粉...小さじ 1/2
- ・コンソメ...小さじ 1/2
- ・サラダ油...2g

### <作り方>

- ① 赤根ほうれん草は熱湯ですっと茹でてざるにとり、水にさらし、長さ 5 cm に切る。
- ② かぼちゃは厚さ 1 cm のいちょう切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ③ 豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょう、片栗粉をまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒める。色が変わってきたらかぼちゃ、玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ⑤ 水、コンソメを加え、ひと煮たちさせ、蓋をして弱火でかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ⑥ ①の赤根ほうれん草、冷凍コーン、牛乳を加えてひと煮たちさせ、塩、こしょうで味を調える。