

ポテトのミルク煮 ～ハムのうま味と牛乳のコクで適塩に～



材 料 (2人分)

玉ねぎ	100g
じゃがいも	150g
ロースハム	20g
パセリ (みじん切り)	少量
牛乳	100ml
サラダ油	小さじ1/2 (2g)
塩	少量 (1g)
水	適宜

作り方

1. 玉ねぎとロースハムはせん切りにし、じゃがいもは1cm角に切る。
2. 鍋に油を入れて、①を炒め、具に火が通ったら、ひたひたの水を加えて煮る。
3. ②を塩で調味し、牛乳を加えて一煮立ちさせる。
4. ③を器に盛り、パセリを散らす。