

病院食を自宅で簡単に!

南瓜のミルク煮

優しい味
ほっこり

南瓜をレンジでチンしてから炊くとさらに時短で、煮崩れせず作れます。
お好みで南瓜の皮を剥くと更に柔らかく仕上がります。
ミルクの旨味で塩分が少なくても美味しいレシピです。



栄養価(1人分)

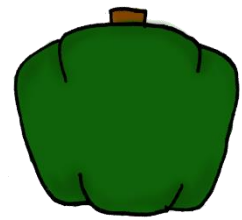
エネルギー 110kcal

たんぱく質 3.5g

炭水化物 21g

脂質 1.8g

食塩 0.8g



材料(1人分)

南瓜 30g×2

ベーコン 10g

玉葱 30g

牛乳 20cc

コンソメ 1g

塩 0.5g

水 適量

片栗粉 適量

作り方

- 1、玉葱をスライスする。
- 2、ベーコンは5ミリ幅に切る。
- 3、鍋に玉葱、ベーコンを入れ、炒める。
- 4、別の鍋に南瓜 30g×2 に切り南瓜が浸るくらいの水を入れ、コンソメ、塩で柔らかくなるまで煮る。
- 5、南瓜が柔らかくなれば炊いた煮汁を3に移し牛乳を入れ、弱火でコトコト炊き水溶き片栗粉でお好みのとろみを付ける。
- 6、5のあんに南瓜を入れ、絡めながら温める。
- 7、南瓜をお皿に入れ、あんを上からかける。

※写真は2人分で調理しています。

