

ソーセージのコーン煮



ソーセージやコーン・野菜などを手作りのホワイトルウで煮込みます。体がポカポカ温まり、寒い時期にぴったりです。昭和52年の提供以来、今でも人気があります。

材料（一人分）

ソーセージ	20 g
じゃがいも	35 g
にんじん	15 g
たまねぎ	35 g
とうもろこし(缶)	25 g
グリーンピース(ゆで)	5 g
バター	1 g
サラダ油	2 g
小麦粉	4 g
サラダ油	0.5 g
塩・こしょう	少々
コンソメスープの素	0.5g
脱脂粉乳	5 g
生クリーム	1 g
(水)	60~70 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① じゃがいも・たまねぎはひと口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② とうもろこしは汁を切る。
- ③ ソーセージは1/3に切る。
- ④ バター・油を熱し、小麦粉をふるい入れ弱火でこげつかないようによくいためる。
- ⑤ 火を止め、水（1/4量）を入れホワイトルウをつくる。
- ⑥ 脱脂粉乳はぬるま湯で溶く。
- ⑦ 油を熱し、にんじん・ソーセージ・たまねぎ・じゃがいもの順に塩・こしょうしながらいため、水（⑤・⑥で使用した水を除く）を加え煮る。
- ⑧ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を加える。
- ⑨ やわらかくなりはじめたら、とうもろこし・⑤を入れ煮込み、グリーンピースを加え煮る。
- ⑩ ⑨に⑥を入れ煮る。
- ⑪ 最後に生クリームを加え火を止める。