



副菜

じゃがいもととうもろこしの煮物

～とうもろこしの甘みとバターのコクでだし汁いらず～



1/5量の栄養価

エネルギー 84kcal

たんぱく質 2.5g

食塩相当量 0.7g

材料(作りやすい分量)

じゃがいも	2 個(300g)
とうもろこし	1 本
砂糖	小さじ1・1/2
しょうゆ	大さじ1強
バター	10g
水	適量

作り方

- 【1】じゃがいもは皮をむき、一口大に切って水にさらし、水気をきる。
- 【2】とうもろこしは、実をはずす。
- 【3】鍋に【1】と【2】を入れ、かぶるくらいの水と砂糖を加え火にかける。
- 【4】じゃがいもの表面がすき通ってきたら、しょうゆを入れ、じゃがいもが柔らかくなるまで煮る。
- 【5】煮上がったらいったん火を止め、バターを加えて絡める。煮汁が残っていたら、弱火で焦がさないように煮汁をとばす。

アレンジ

・とうもろこしはコーン缶詰や冷凍コーンに代えても作れます