



油あげのミルク煮

前原 祐美

材料・分量 (4人分)

薄あげ	2枚	コンソメ	1/2かけ
豚ばら肉	200g	パセリ	適量
人参	半分	牛乳	800ml
ベーコン	4枚	バター	15g
塩・コショウ	適量		

作り方 (時間:40分)

- ① 人参を切る。人参の長さのまま1/8サイズに切る。
- ② 油あげを開く。
- ③ そこに豚ばら肉をしいて、その上に人参をおき巻く。
- ④ 巻いた油あげに、さらにベーコンを巻いて、バターで表面をこんがり焼く
- ⑤ 焼き目がついたら、牛乳とコンソメを入れ煮込む。
- ⑥ 弱火で20分ぐらい煮込み、塩・コショウで味をつける。
- ⑦ 最後にパセリを散らし完成。

セールスポイント

油あげに塩気をいかしたベーコンを巻く事で、
あまり味付けしなくてもいいようにした。