

栗ーミーミルクリゾット風

材 料

* ぼろたん	(生栗)	10コ
* ころは		100g
* がかぼ	ち	40g
* 玉ねぎ		1/4個
* 牛乳		130cc
* ハム		2枚
* コーン	メ	1コ
* 塩	しょ	少々
* ブロッコリー		40g
* 水		130cc
* バター		10g



作 り 方

玉ねぎは薄切り、ハム、かぼちゃは1～2cm角に切る。

かぼちゃ、ブロッコリーは固めにゆでる。ぼろたんは蒸し器で数分蒸して皮をむいておく。

鍋にバター、玉ねぎ、ハムをいれ、弱火で炒める。

、水、コンソメを加え、煮る。

ごはんを加え、ひと煮立ちさせる。

牛乳を加え、塩、こしょうで味を調え、さっと煮る。